

360 度女性私人健康管理手册

——会吃会美会健康

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

序

美丽就像一个被施了魔法的词汇，蛊惑着每个女人的心。而在追寻美丽的过程中，许多女性朋友可以说抛金洒银、不惜代价，购买昂贵的化妆品、节食瘦身，有的甚至躺上了手术台。

可结果却往往是：经化妆品精雕的脸虽美，但不自然；减肥后肉少了，但脸色却变得暗淡、身体变得越来越虚弱；至于整形手术，看看身边、网上不断出现的事实就知道其毁容的概率有多高！最终，不但没有变成美女，反而摇身一变成了“霉女”。

爱美无罪，但金钱不能受连累，身体更不该因为爱美而遭罪。因此，越来越多的智慧女性开始关注低价高效又安全持久的美丽之道，这就是——靠科学的饮食来保持自己的青春！

可以说，美丽是吃出来的。在美容经济热度持续上升的今天，这样原生态的绿色美容观点已经被越来越多的女性认可。因为铁一样的现实让我们认识到：没有人可以抵抗衰老！在岁月面前，我们能做的就是顺时而动，该保养的时候保养，该休息的时候休息，知道应该吃什么，清楚不该吃什么……真正做到如此，皱纹就可以来得更晚一些。

如果你是一个聪明食客，那么就应该懂得如何去选择适合自己的食物，来均衡营养，从食物中吃出美丽容颜、吃出魔鬼身段。俗话说得好：“没有丑女人，只有懒女人”，但懒女人也渴望获得美丽！

为此，我们特意编写了《360度女性私人健康管理手册——会吃会美会健康》一书。本书分别从内调外养、科学饮食、美容养颜等几个方面展开，阐述涉及女性饮食美容、减肥瘦身等各方面的实用热点知识，帮助女性朋友了解如何才能吃出健康，吃走疾病，吃出美丽！

本书在汲取同类书籍精髓的基础上，又加以创新，规避那些稀有、珍贵的食材

和中药材，充分挖掘日常食物的营养价值，并将这些常见食材融入食谱中。故而书中食材经济实惠，食谱做法简单快捷，能够适应各行业、各年龄层女性朋友的需求。

编写此书的过程中，我们查阅了大量资料，然后从中精选了读者最为关心的话题，并加以详细阐述，确保读者能了解到最实用、最需要的知识。书中没有大篇幅的理论性介绍，而是注重实用性，希望广大女性朋友能够在轻松阅读的同时，掌握一些通过食物来美容、瘦身的常识，学会科学调养，让自己美丽常在、青春永驻！

目录

第一篇

内调外养修璞玉，以“色”滋补做佳人 / 1

第一章 五脏乃养护之基，美丽之本 / 2

美丽与健康的发源地——养肾是终止女人衰老的令牌 / 2

充满朝气，生机勃勃——养心是绵延动力与生命之源 / 5

肌肤无纹，状如凝脂——养肝可呵护女人如美丽夏花 / 8

白皙如玉，吹脂可弹——养肺是拒丑迎美的必经之路 / 10

焕发精神，容颜靓丽——养脾胃是美肌养颜的最佳途径 / 14

第二章 以食养“色”，天赐神奇微整形 / 18

黑色葡萄眼，怎样吃 / 18

粉红健康舌，怎样吃 / 21

娇艳欲滴唇，怎样吃 / 24

红润桃花面，怎样吃 / 27

水润光滑肌，怎样吃 / 30

乌黑靓丽发，怎样吃 / 32

第三章 以食御“色”，清除病色入肌里 / 37

面色苍“白”，调血补气斟酌吃 / 37

脸色显“黑”，活血化瘀善调理 / 39

手色显“黄”，对症进补才妥当 / 42

嘴唇难“红”，看色吃饭有讲究 / 45

	“黄”脸婆，悉心呵护岁月饶人 / 48
	“黑”眼圈，睡好觉更要吃好饭 / 51
	“白”头屑，药补真的不如食补 / 54
	头发枯“黄”，加强营养是关键 / 56
	皮肤“晦暗”，妙法养得白里红 / 59
第四章	以“色”辨食，色彩营养巧融合 / 62
	最好的化妆品要吃进肚子里 / 62
	橙色蔬果——生命卫士，癌症克星 / 67
	红色蔬果——增强活力，精力无限 / 70
	绿色蔬果——肝清气爽，明眸善睐 / 72
	黄色蔬果——塑造摩登女郎的灵药 / 75
	紫色蔬果——口服的皮肤化妆品 / 77
	白色蔬菜——营养界的不朽草根 / 80
	黑色蔬果——补益肠胃，防癌抗癌 / 83
第五章	以“色”择食，特别的菜给特别的你 / 86
	一人吃，两人同补，奉给准妈妈的保健食谱 / 86
	吃，不只是自己的事儿，奉给产妇的保健食谱 / 88
	昼夜颠倒，饮食重要，奉给夜班族的保健食谱 / 91
	四季更迭，保养之道，奉给女性的四季食谱 / 93
	前凸后翘，魔鬼身材，奉给女性的丰胸食谱 / 96
	养护得当，更年省心，奉给女性的更年期食谱 / 98
	延缓衰老，青春不倒，奉给女性的养颜食谱 / 101
	合理饮食，经期不痛，奉给女性的暖身食谱 / 103

第二篇

科学饮食修身段，摇曳生姿细柳腰 / 107

第六章 攻城容易守城难，减肥容易保持难 / 108

	走出误区，正确减肥 / 108
	要身材，更要健康 / 110
	科学三餐，好减肥 / 112
	催肥食物“黑名单” / 113
	零食，要吃健康的 / 115
	保持运动瘦身高招 / 117
	多喝水，助减肥 / 118
第七章	现代不兴“肥”美人，脱掉“赘肉”换新颜 / 120
	减肥攻克第一关：自暴自弃 / 120
	细嚼慢咽，身体默默减重 / 121
	生理周期是天赐的瘦身时段 / 123
	控制进食欲望，也要讲策略 / 124
	不可思议的“生吃”减肥术 / 126
	运动与减脂饮食的完美结合 / 127
	健康减肥茶，想胖都很难 / 128
	荤素有道，推荐健康瘦身餐 / 130
第八章	太瘦也是病，增重即是“医” / 133
	以瘦为美，亦要适度 / 133
	瘦人该怎样适当增重 / 134
	科学饮食，增重不增肥 / 135
	老年人消瘦，膳食巧搭配 / 136
	青春期，该“胖”时瘦不得 / 138
	瘦人增重宜尽量少吃的食物 / 140
	瘦人增重宜选用的营养菜品 / 141
第九章	精益求精细琢美，身材不再述遗憾 / 143
	如何吃才能让臀部结实健美 / 143
	如何吃才能收紧腿部肌肉 / 145
	如何吃才能拥有“明星脸” / 148
	如何吃才能消除腹部赘肉 / 149

如何吃才能摆脱虎背熊腰 / 152
如何吃才让臀部浑圆上翘 / 154
如何吃才能让胸部饱满结实 / 156

第三篇

美人如花易老，永葆诱人芙蓉面 / 161

第十章 女人芬芳靠气色，嫣然一笑百媚生 / 161

面显老气——阴虚津亏，多喝滋补神仙汤 / 161
起斑起点——血瘀气滞，对症喝汤吃粥 / 162
倦怠失眠——食物助你一觉到天亮 / 164
脸红，火气大——明目降火寻花茶 / 165
身心俱疲——食物的自然解决之道 / 166
肌肤干燥——时宜进补要得当 / 168
皮肤粗糙——常养血勤通便 / 169
咳嗽气短——润肺益气是关键 / 171
面部松弛——胶原蛋白是朋友 / 172

第十一章 千里之堤溃于蚁穴，面部小毛病不容忽视 / 175

面部“大油田”，定要重视痰湿之症 / 175
遭遇“粗毛孔”，给你的肌肤吃水果 / 177
换季皮肤过敏，食物帮你不药而愈 / 178
强攻“痘花脸”，清热下火不会错 / 180
唇部起皮起疱，水果餐帮你摆平 / 181
嘴角干裂起疱，补足营养有高招 / 182
眼角皱纹，滋阴补气血吃粗粮 / 185
脸上斑斑点点，维生素 C 褪色素 / 186

第十二章 岁月并非真无情，用心调理不留痕 / 189

减慢岁月节奏，皱纹来得晚 / 189

良好饮食习惯，谱写不老传说 / 190

顺时养颜，饮食定要按令而择 / 192

令皱纹害怕的抗衰珍品 / 196

新鲜的水果是美容的好选择 / 197

适量吃辣，为你的容颜提色 / 199

熟龄肌肤的抗氧化养颜捷径 / 200

第十三章 不愿告诉外人的养颜秘籍 / 203

排毒养颜，女人要持之以恒 / 203

食物相辅相克，搭配是关键 / 205

会吃“花”餐的女人貌美如花 / 207

五谷杂粮，营养界的美容圣物 / 209

膳食纤维，毒素的搬运工 / 211

汤水文化，细心浇灌女人花 / / 213

小米，补足女人的后天资本 / 214

第一篇

内调外养修璞玉，以“色”滋补做佳人

聪明的女人深谙“内调外养”的美丽之道。“内调外养”是一个以内养外、由外至内的综合过程。内调，益气补血、脏腑和谐；外养，面色红润、肌肤润泽。内调与外养，互相辅助、互为协调，方能成就自然、灵动的佳人。



第一章 五脏乃养护之基，美丽之本

人是一个有机的整体，颜面、毛发、指甲等只是整体的一部分。女人想要完善局部美，就必须先让整体阴阳平衡、气血充盈、五脏调和。如果五脏功能失调，会导致机体失衡，必然显露于外，引起面色晦暗、苍白憔悴、皮肤出现皱纹。

美丽与健康的发源地——养肾是终止女人衰老的令牌

在人们的传统观念里，养肾是男人的专利。实际上，倘若女人肾不好，所带来的烦恼并不比男人少。现代社会，讲究男女平等，女性朋友也充当着社会建设所不可缺少的主力军，既要工作又要兼顾家庭，女性生存压力逐渐加大。同时由于空气干燥、污浊等原因，使健康面临着严重威胁，肾病发病率大增，肾脏功能异常，其他的健康问题也可能接踵而来。

其实，即便是避开健康不谈，单从保持美丽方面而言，养肾、护肾也至关重要。肾中精气不足，会直接影响气色，特别是女人到了中年，身体各项机能开始减退，更易造成气血两亏、阴阳失调，肾功能不足是身体病痛的重要原因，也是岁月的催老符。所以，为留住美丽容颜，养肾应该成为女人的必修课。



肾虚症状与表现

1. 更年期提前

通常来说，女性50岁左右才会出现更年期，如果过早出现闭经、性欲低下、烦躁、焦虑、多疑等症状，就要警惕更年期的出现了。肾虚是产生衰老的根源，及时补救势在必行。

2. 面部气色异常

清晨起来，看到镜子里的自己眼部水肿、熊猫眼、面色苍白，再好的化妆品也

难以遮掩尴尬，这无疑是让女人最头痛的事。面容憔悴，气血不足，都可能是肾精不足的表现。此时，如果你还在认为是简单的水肿，那你就已经延误了治疗肾虚的最佳时机。

3. 害怕寒冷环境

在同样的环境里，别人都感觉到温度适宜，唯独你觉得很冷，甚至直打哆嗦。在日常生活中，穿衣服总比别人厚一些，甚至肚子稍微受点凉就会马上腹泻，这可能是肾阳虚的表现。当出现这些症状时，你就要及时找医生诊治，看看自己是否肾虚了。

4. 失眠多梦、易燥热

平时生活中，心情总是莫名地跌入低谷，注意力差，睡眠质量差，经常做梦。从中医的观点来讲，当肾阴亏虚，人容易变得焦躁；同时，由于阴气难以收敛，从而导致失眠、多梦的现象。此外，肾脏阴虚精亏，导致骨骼失养，人就会感到腰膝酸软。

5. 为“虚胖”困扰

女人最忌讳的就是“胖”，可谓“谈胖色变”。很多人发现自己肥胖后，误以为是饮食过度，立即开始减肥。然而，真正的祸首可能就是“肾虚”。传统医学认为，痰、湿、滞是导致肥胖的根本原因，通俗来讲就是气虚，而肾气虚的女性常有发胖的趋势。

6. 不孕、难孕

“肾藏精，主生殖发育”。在常人眼中，很难想象“肾虚”竟与爱情的结晶有如此大的渊源。倘若肾精不足时不加以正确调养，很可能会导致不孕不育。

药食同源，健康养肾

1. 黑芝麻

功效：味甘，性平，有补肝肾、润五脏的作用，对因肝肾精血不足引起的眩晕、脱发、腰膝酸软、肠燥便秘等有良好疗效。

▲黑芝麻枣粥

原料：黑芝麻、红枣各 50 克，粳米 500 克。

做法：黑芝麻炒香，碾成细末；锅中加适量清水烧热，倒入碾碎的黑芝麻粉和淘洗干净的粳米、红枣，大火煮沸后改小火熬煮成粥。

▲黑芝麻猪肉汤

原料：黑芝麻 60 克，瘦猪肉 250 克，胡萝卜 40 克，葱花、麻油、盐各适量。

做法：黑芝麻洗净，瘦猪肉、胡萝卜分别洗净、切小块；砂锅中加适量清水，

放入黑芝麻、瘦肉块、胡萝卜块，大火煮沸改小火慢炖，出锅前加葱花、盐调味，淋少许香油即可。

2. 黑豆

功效：味甘，性平，有活血、利水、祛风、清热解毒、滋养健血、补虚乌发的功效。

《本草纲目》记载：“黑豆入肾功多，故能治水、消胀、下气，治风热而活血解毒。”

▲黑豆红枣汤

原料：黑豆 200 克，红枣 6 粒，枸杞子 15 克。

做法：黑豆洗净、用清水浸泡 24 小时，枸杞子洗净，红枣去核、洗净；将黑豆、红枣、枸杞子一起放入砂锅中，加适量清水，用小火煨煮至黑豆熟烂即可。

▲黑豆猪肝汤

原料：猪肝 300 克，黑豆 100 克，黑芝麻 25 克，红枣 5 粒，姜片、盐各适量。

做法：猪肝洗净、切片，黑豆、黑芝麻分别洗净，红枣去核、洗净；锅中加适量清水，放入姜片、猪肝片、黑豆、黑芝麻、红枣，大火煮沸后改小火慢炖，炖至黑豆熟烂时加少许盐调味。

3. 当归

功效：味甘辛，性温，常用于血虚血瘀所引起的月经不调、痛经等症，对慢性肾衰竭所致的肾性贫血也有良好疗效。

▲当归土鸡汤

原料：土鸡 1 只，当归 20 克，花生、红枣、黑木耳、姜片、盐各适量。

做法：土鸡处理干净、切块；锅中加适量清水，倒入鸡块焯掉血水捞出；将鸡块放入高压锅内，加适量清水，放入当归、花生、红枣、黑木耳、姜片一起炖煮；30 分钟后关火，食时加适量盐调味即可。

▲当归益母草蛋

原料：当归 30 克，益母草 50 克，熟鸡蛋 2 个。

做法：砂锅中加适量清水，放入当归、益母草煎成药汁；将熟鸡蛋去壳，表面用针扎数个小孔，放入药汁中煮 3 ~ 5 分钟即可。

4. 海参

功效：味甘咸，性温，有滋阴润燥、固本培元、补肾益精的功效。

▲黑木耳烧海参

原料：海参 300 克，黑木耳 80 克，西芹 15 克，葱 15 克，姜 5 克，植物油、盐各适量。

做法：黑木耳洗净、切丝，西芹洗净、切段，葱、姜洗净后切片，海参处理干净、切片；锅内放适量油烧热，放入葱、姜炆锅，香气四溢后倒入海参片、黑木耳丝、西芹段爆炒，加适量盐调味；加入适量清水，小火烧约 30 分钟即可。

▲海参虾肉汤

原料：海参 100 克，虾仁 60 克，葱段、姜丝、盐各适量。

做法：海参泡发、洗净、切丝，虾肉洗净、沥干水分；锅中加适量清水，大火煮沸，放入海参用小火煮至九成熟，下虾仁、姜丝、葱段同煮；煮至海参、虾肉熟烂，放少许盐调味即可。

充满朝气，生机勃勃——养心是绵延动力与生命之源

我的一位朋友路女士，虽然已经四十多岁，却依然身板挺拔、皮肤丰润，一点也不显老，她和女儿走在一起，人们常开玩笑说她们像一对姐妹花。我曾向她请教养颜秘诀，她微笑着说：“我并未选用什么特别的化妆品，只是坚持‘养心’二字。”

养心的女人才美丽。心主血脉，营养通过血管输送全身，而面部的血管又极为丰富，因此心脏功能的盛衰可以从面部色泽表现出来。心血充盈，女人面部就会红润有光泽；心血不足，女人的面色就会淡白无华。



心脏不好的症状与表现

1. 呼吸急促

做一些轻微的活动，或处于安静状态时，人体就会出现呼吸急促的现象，但一般不伴随咳嗽。

2. 面色异常

只要仔细观察，就会发现有些人面色灰白、发紫，表情淡漠，给人冰冷的感觉，其实不是这人不友善，而是他心脏不好的外在表现。

3. 消化不良

女性朋友容易患有胃病，因此一出现消化不良，就以为是胃病犯了。其实，有些消化不良不仅是胃不好所致，心脏不好也会引起。

4. 疲劳乏力

容易感到疲劳也是心脏不好的表现之一。特别是在急走之后更易出现严重疲劳，有时甚至疲劳得连伸直身子的力量都没有。这种情况下的疲劳不光局限在身体的某个部位，而是全身性的。

5. 突发心绞痛

有些人工作或步行时，会因突然发作心绞痛而被迫停止活动，并不由自主地用手按住胸口，直至疼痛缓解后才能走动。

药食同源，健康养心

1. 山楂

功效：味甘酸，性温，具有降血脂、降血压、强心及抗心律不齐的作用。

▲山楂决明茶

原料：山楂 20 克，决明子 15 克，红枣 10 颗，冰糖适量。

做法：山楂、决明子分别洗净，红枣去核、洗净；将处理好的山楂、红枣、决明子一起放入锅中，加适量清水，大火煮沸，改小火煲 1 小时，加冰糖调味即可。

▲山楂银耳粥

原料：山楂 10 克，银耳 15 克，大米 100 克。

做法：山楂去子、洗净、切片，银耳泡发、去蒂、撕成小朵，大米洗净；将大米、山楂、银耳放入锅内，加适量清水，熬煮成粥即可。

2. 小麦

功效：味甘，性凉，具有滋心养血、补虚止汗、清热除烦的作用。

▲小麦糯米粥

原料：小麦仁 60 克，糯米 100 克，陈皮 1 小片，冰糖适量。

做法：糯米、小麦仁分别洗净；锅中加适量清水，大火煮沸，放入糯米、小麦仁、陈皮继续煮沸，改小火熬煮约 30 分钟，加冰糖调味即可。

▲小麦黄芪茶

原料：小麦仁 50 克，黄芪 15 克，冰糖适量。

做法：小麦仁洗净，黄芪洗净、切段；砂锅中加适量清水，倒入小麦仁、黄芪，大火煮沸，改小火继续煮 5 分钟，加冰糖调味即可。

3. 猪心

功效：味甘，性平，补虚、安神、养心、补血的功效显著，常食可增强心肌、有助于辅助治疗心脏疾病。

▲桂圆猪心汤

原料：猪心 250 克，桂圆 30 克，盐适量。

做法：猪心洗净、切片，桂圆剥皮、洗净；将猪心、桂圆一起放入砂锅中，加适量清水，大火煮沸，改小火炖至猪心熟烂，加少许盐调味即可。

▲百合莲子猪心汤

原料：猪心 250 克，百合 30 克，莲子 20 克，盐适量。

做法：猪心洗净、切片，放入砂锅中，加适量清水，大火煮沸，改小火炖煮 30 分钟；加入洗净的百合、莲子，继续煮 15 分钟，加盐调味即可。

4. 羊心

功效：味甘，性温，具有补益心气、安神解郁的作用，尤其适合心气虚弱、心悸失眠者食用。

▲红枣羊心汤

原料：羊心 250 克，红枣 10 颗，料酒、葱段、姜片、胡椒粉、盐各适量。

做法：羊心洗净、切片，放入砂锅中，加适量清水、料酒、葱段、姜片，大火煮沸；加入洗净的红枣，继续煮至羊心熟烂，加胡椒粉、盐调味即可。

▲红花羊心汤

原料：羊心 250 克，红花 10 克，盐适量。

做法：羊心洗净、切片，放入砂锅中，加入红花、适量清水，大火煮沸，改小火炖至羊心熟烂后，加少许盐调味即可。

肌肤无纹，状如凝脂——养肝可呵护女人如美丽夏花

女人天生是敏感的动物，思虑过多，很容易伤肝。一旦肝血不足，皱纹就会过早地爬上肌肤，美丽从此无缘。肝主藏血，如果肝血不足、肝气运行不畅，女性朋友就会脾气火爆，皮肤变得干燥没有光泽，面色发黄，看上去比实际年龄要大许多。因此，女性朋友想要呵护生如夏花的美丽，就必须注意养肝。



肝不好的症状与表现

1. 额头两边长痘

虽然过了青春期，但额头上还是会会长出很多痘痘，一波好了又长出一波，反反复复。同时，皮肤毛孔变得越来越粗大，影响美观，令我们丧失自信。此时，你应该引起注意了，最好及时去医院就诊，以确定病情。

2. 月经量少，甚至闭经

每个女人每月都有几天特殊的日子，对月经正常的女人来说，这几天是波澜不惊；但对于有些女人来说，却是折磨，月经经常不按时“光顾”，而且总是拖延那么几天，月经量也越来越少，有时甚至几个月才来一次。遇到这样的状况你要注意了，这可能就是肝血不足引起的，当肝血严重不足时还会使子宫和卵巢萎缩，甚至影响生育。

3. 肤色发暗，眼睛干

照照镜子，看看自己的肤色，如果你的皮肤发暗，就像白纸上撒了一层灰尘一样，并且两眼发干、发涩，看东西模糊，就说明你肝的藏血不足，无法为肌肤和眼睛提供所需营养。此外，肝属木，主疏泄，维持津液正常运行，如果你出现眼屎增多、迎风流泪等症状，那说明你的肝经有湿热了。

4. 腰膝酸软

或许你从前走路谈不上身轻如燕，起码也算灵活，但最近身体的柔韧度越来越差，头和脖子的转动僵硬，走起路来也死板僵直，腰膝酸软得厉害，这可能是肝血不足引起的。肝血不足不能濡养筋脉，筋就会变脆、变硬，屈伸不利，情况越严重行动坐卧越不灵活。

药食同源，健康养肝

1. 牛肉

功效：味甘，性平，富含蛋白质，有补肝明目的作用，加红枣炖煮食用，有良好的养肝功效。

▲土豆炖牛肉

原料：牛肉、土豆各 200 克，植物油、酱油、盐各适量。

做法：将牛肉洗净，切块；土豆去皮，洗净，切块；锅入油烧热，放入牛肉块煸炒后，盛出；另起油锅，放入土豆块煸炒片刻，再放入牛肉块，加适量清水，调入盐、酱油拌匀，炖至牛肉熟烂即可。

▲牛肉扒菜心

原料：牛肉 300 克，菜心 200 克，青椒末、红椒末、姜末、植物油、生抽、淀粉、料酒、鸡精、盐各适量。

做法：将菜心去根、叶，洗净，放入沸水中，加少许油，焯熟、捞出、沥干、摆盘；将牛肉洗净、切片，加适量盐、鸡精、生抽、淀粉、料酒、姜末腌 30 分钟；锅入油烧热，放入牛肉、青红椒末，加入少量盐翻炒至熟，然后盛到菜心上即可。

2. 猪肝

功效：味甘苦，性平，有补肝、养血、明目的功效，尤其适合气血虚弱者、面色萎黄者、缺铁性贫血患者、视物模糊者、眼睛干燥者食用。

▲巧手猪肝

原料：猪肝 400 克，洋葱 150 克，香菜段、葱段、辣椒油、醋、盐各适量。

做法：将猪肝洗净切片、氽熟，洋葱洗净、切丝；将猪肝、洋葱丝放入盆内，用盐、醋、辣椒油调成味汁，浇在猪肝上，加香菜段、葱段拌匀，装盘即可。

▲爆炒猪肝

原料：猪肝 450 克，胡萝卜 50 克，葱段、姜片、蒜片、植物油、酱油、白醋、料酒、盐各适量。

做法：将猪肝用清水加几滴白醋浸泡 2 小时，捞出洗净、切片，加料酒、酱油腌渍 15 分钟；锅入油烧热，放入葱段、姜片、蒜片爆香，加入胡萝卜片炒至变色，再放入猪肝片，大火翻炒 3 分钟，加少许盐调味即可。

3. 花生

功效：味甘，性平，有健脾和胃、养血止血、润肺止咳、利尿下乳等功效。花

生的外皮红衣具有补血止血的作用；花生还含有大量止血素，可使受损的肝脏血管得到修复。

▲红豆花生乳鸽汤

原料：红豆、花生各 50 克，桂圆肉 40 克，乳鸽肉 300 克，盐 3 克。

做法：将红豆、花生、桂圆肉分别洗净、浸泡；乳鸽肉洗净、斩块、氽水；砂锅中加适量清水，煮沸后放入全部原料，大火煮沸，改小火煲 2 小时至熟，加盐调味即可。

▲盐水花生

原料：花生 800 克，八角、花椒、桂皮、盐各适量。

做法：将花生清洗干净；将盐、八角、花椒、桂皮放入锅内，加适量清水，小火煮 10 分钟，放入花生，大火煮沸，改中火煮 30 分钟即可。

4. 乌鸡

功效：味甘，性平，素有“药鸡”之称，有良好的养阴退热、补肝益肾的功效，可用于体质瘦弱、病后虚弱、头晕目眩、腰腿疼痛、脾虚腹泻、骨蒸潮热、月经不调等症的进补。

▲红枣乌鸡汤

原料：乌鸡 500 克，红枣 10 颗，陈皮、姜片、盐各适量。

做法：乌鸡处理干净、切块，红枣洗净；锅中加适量清水，放入乌鸡、红枣、姜片及陈皮一起炖煮；待乌鸡肉熟烂后，加适量盐调味即可。

▲黑木耳乌鸡汤

原料：乌鸡 1 只，黑木耳 100 克，葱、姜各 10 克，盐适量。

做法：乌鸡处理干净；黑木耳洗净，放入清水中泡发，捞出沥水；葱洗净切段，姜洗净切片；砂锅中加适量清水，放入乌鸡、黑木耳、葱段和姜片，大火煮沸后撇去浮沫，改小火熬煮至鸡肉熟烂，加适量盐调味即可。

白皙如玉，吹脂可弹——养肺是拒丑迎美的必经之路

我有一位女性朋友小刘，她平常很注意保养皮肤，总爱买各种各样的化妆品，可是试过很多种护肤品后，她的皮肤依旧不好，不仅暗淡无光，还总长粉刺。后来，我帮她详细检查后发现，都是肺虚惹的祸。

中医认为，肺输精于皮毛，肺的功能正常了，皮肤才能得到滋养，才会娇嫩健康。



如果肺气虚弱，无法宣发卫气和津液，皮毛得不到濡养和温煦，就变得干燥、松懈，失去光泽，人看上去就非常憔悴，小刘即是如此。因而，女人要想皮肤好，养肺必不可少。

11

肺虚症状与表现

1. 皮肤干燥，面容苍白憔悴

如果你的肌肤摸上去很干燥，还起了很多细小的皱纹，甚至面容憔悴，看上去没有一点儿血色，眉毛、头发脱落比正常情况下也多，那么有可能是肺气虚弱。

2. “痘痘”又光顾了你的脸

也许你会纳闷，平时脸上只有出油的时候才会长痘痘，现在干成这样，怎么也会长痘痘呢？中医认为，“汗出见湿，乃生痤疮”、“粉刺属肺，皆由血热郁结不散所致”。肺主全身水液输送，如果脸上干燥还长痘痘，说明肺部输送水液的功能失调，水湿不畅。

3. 便秘

便秘是健康的一大隐患，也是女性皮肤的一大威胁。中医认为，肺与大肠相表里，大肠的排便功能与肺气肃降功能有关，肺失肃降，大便就无法从大肠顺利排出，堆积在体内，容易产生毒素，导致痤疮和暗沉。

4. 睡眠质量差

有些女性朋友会在凌晨 3 ~ 5 点突然醒来，然后精神亢奋，直到 5 点后才能疲惫地入眠，接下来的一天甚至几天都无精打采。中医讲凌晨 3 ~ 5 点为寅时，此时肺经当令，重新分配气血，这一过程需要在熟睡中进行，如果突然醒来，很可能是肺的功能出现了问题。

5. 咳嗽

中医有“肺如钟，撞则鸣”之说，肺就像铜钟一样，只要受到刺激或侵袭，就会用声音的形式来提醒你它出现了问题。咳嗽也是肺虚、肺失肃降的表现，这时要尤其注意养肺。

药食同源，健康养肺

1. 莲藕

功效：味甘，性寒，有清热润肺、生津、散瘀的功效，主治肺热咳嗽、烦躁口渴、食欲不振。

▲桂花糖藕

原料：莲藕 500 克，糯米 100 克，花生 50 克，糖桂花、白糖、冰糖各适量。

做法：将糯米洗净，浸泡 10 小时，沥干水分；花生洗净、切碎，莲藕去皮、洗净、横向切开；将糯米和花生碎倒入碗中，用白糖拌匀，塞入莲藕中，用牙签连接固定好莲藕块；锅中加适量清水，放入莲藕、糖桂花和适量冰糖，中火煮 1.5 小时，取出放凉后，用刀切片。

▲油煎酥藕夹

原料：莲藕 500 克，猪肉馅 150 克，鸡蛋 3 个，面粉 50 克，葱末、姜末、植物油、香油、料酒、盐各适量。

做法：莲藕去皮、洗净，切成厚约 1 厘米的藕夹；猪肉馅加入半个鸡蛋和葱末、姜末、香油、料酒、盐搅拌均匀；面粉内加 40 毫升清水，调成面糊，打入两个鸡蛋，搅拌均匀；锅入油烧热，在藕夹内夹入猪肉馅，裹上蛋糊，放入油中煎至两面金黄。

2. 银耳

功效：味甘淡，性平，有补肺滋阴、补脾开胃、益气清肠的功效，是可以长期服用的良好润肤食品，尤其适合秋季食用。

▲冰糖银耳羹

原料：银耳 20 克，冰糖适量。

做法：将银耳泡发、去黄蒂、撕成小朵、洗净；把银耳和冰糖放入碗内，加适量冷开水，隔水炖1小时。

▲冬菇银耳猪胰汤

原料：猪胰1条，猪瘦肉100克，冬菇15克，银耳10克，盐适量。

做法：将冬菇洗净，银耳泡发、去蒂、撕成小朵，猪胰、猪瘦肉分别洗净、切片；锅内加适量水，放入银耳、冬菇，大火煮沸，改小火煮20分钟，放入猪胰、猪瘦肉，炖至所有食材熟烂，加盐调味即可。

3. 猪肺

功效：味甘，性平，有补虚、止咳、止血的功效，对缓解肺虚咳嗽、咯血有一定的食疗功效。

▲南杏猪肺汤

原料：猪肺1个，南杏20克，盐适量。

做法：将猪肺反复洗净、切片，用手挤去肺气管中的泡沫，氽水；将南杏洗净，与猪肺一起放入砂锅中，加适量清水，煲至所有食材熟烂，加盐调味即可。

▲川贝雪梨猪肺汤

原料：川贝母9克，雪梨1个，猪肺300克，盐适量。

做法：将川贝母洗净、打碎，雪梨去皮核、洗净、切块；猪肺洗净、切片，入沸水中氽烫5分钟，捞出用冷水洗净；将所有原料放入沸水锅内，小火煮2小时，加适量盐调味即可。

4. 白萝卜

功效：味甘辛，性凉，具有除疾润肺、清热生津、消食化滞、顺气化痰、利尿通便的功效，主治肺痿、肺热、便秘、消化不良、痰多等。

▲白萝卜香菜生姜汤

原料：白萝卜1个，香菜3棵，生姜、冰糖各适量。

做法：白萝卜洗净、切片，香菜去叶留根、洗净，生姜洗净、切片；将白萝卜片、香菜、生姜片放入锅中，加适量清水、冰糖，煮15分钟即可。

▲素炒萝卜丝

原料：白萝卜300克，香葱、生姜、植物油、鸡精、白糖、盐各适量。

做法：将白萝卜去皮、洗净、切丝，香葱洗净、切末，生姜洗净、切末；锅入油烧热，放入葱末、姜末爆香，再放入白萝卜丝翻炒至变软，加鸡精、白糖、盐调味，翻炒均匀即可。

焕发精神，容颜靓丽——养脾胃是美肌养颜的最佳途径

爱美是女人的天性。事实证明要想肌肤红润、青春靓丽，仅靠各种各样的化妆品是不行的。女人的健康美，应该由内而外，只有将脏腑调养好，保证营养供给和气血的平衡运转，肌肤才有可能焕发出迷人的光彩！而在人体脏腑中，脾胃被誉为人体的后天之本，对人体健康的重要性自然不言而喻。

脾和胃都是消化食物的器官，脾主运化统血、胃主受纳腐熟，脾气主升、胃气主降。在脾胃的作用下，人体才能生血益气，开展各项生命活动。所以女人要想气血充盈、容颜靓丽，就要从保养脾胃开始，否则我们的身体就会像“漏斗”一样，进补多少漏掉多少。



脾胃虚弱的症状与表现

1. 吃少了不瘦，吃多了不胖

每个女人都想拥有完美的身材，事实往往不能如人所愿，不是胖得过分，就是瘦得离谱。殊不知，这往往说明脾胃可能出现了问题。过胖，是脾气壅阻、痰湿内盛，脂肪过度堆积。过瘦，一是先天原因，天生脾胃虚弱，吃得少，营养供给不足；一是后天原因，脾胃亏虚、运化无力，食物吃得多消耗得也快，来不及塑造形体。所以脾胃失和，营养的吸收、转化和输送任何一环出现问题，身体都会出现问题。

2. 眼睛无神

正常人的眼睛是黑白分明、明朗润泽的，眼泪充足，视物清晰，看起来炯炯有神。但如果眼皮耷拉，眼白和黑眼珠混浊，干燥无泪，则表明你的脾胃比较虚弱。

3. 嘴唇发干、起皮，甚至干裂

走在街上，只要细心留意身边的路人，你会发现有许多人口唇色泽发白，嘴唇干裂、起皮，出现这些口唇问题，往往说明其需要健脾胃，这是由于脾胃功能失调，肌肉得不到濡养产生的。

4. 口腔溃疡

我们都有过口腔溃疡的经历，简直是苦不堪言，不仅吞咽食物困难，还会反复发作，中医认为是因脾胃气衰、元气不足，引起诸多内脏功能失衡所导致的。

5. 身体疲惫、虚弱

没从事体力劳动，也没长时间剧烈运动，但还是觉得身体疲惫不堪，特别虚弱，没有力气，工作效率低，说明你的脾胃虚弱。因为脾虚会导致气血运行不通畅，五脏六腑得不到足够的能量补充，从而导致机体乏力。

药食同源，保养脾胃

1. 红枣

功效：味甘，性温，可补中益气、健脾和胃，对促进食欲、止泻有良好的功效。

▲薏米红枣粥

原料：薏米 50 克，红枣 10 枚，糯米 100 克，红糖适量。

做法：将薏米、糯米分别淘洗干净，用清水浸泡 3 小时；红枣洗净、沥干；把薏米、糯米一起放入锅内，倒入泡米的水及适量清水，大火煮沸后，加入红枣，改小火熬至粥熟，加适量红糖调味即可。

▲红枣黑木耳汤

原料：红枣 50 克，水发黑木耳 100 克，白糖适量。

做法：将水发黑木耳洗净、撕成小块，红枣去核、洗净；锅中加适量清水，放入红枣、黑木耳，煮至所有食材熟烂，加适量白糖调味即可。

2. 红薯

功效：味甘，性平，有补脾和血、益气通便的作用。《随息居饮谱》中说：“煮食补脾胃，益气力，御风寒，益颜色。”

▲蜜烧红薯

原料：红薯 500 克，红枣、蜂蜜各 150 克，冰糖 50 克，植物油适量。

做法：将红薯去皮、洗净、切成圆形块，红枣去核、洗净、切末；锅入油烧热，放入红薯炸熟，捞出沥油；另起锅，加 300 毫升清水，放入冰糖熬至溶化，放入过油的红薯，煮至汁黏，调入蜂蜜，撒上红枣末拌匀，再煮 5 分钟即可。

▲红薯银耳甜汤

原料：红薯 150 克，银耳 15 克，枸杞子、冰糖各适量。

做法：将银耳泡发、去蒂、撕成小朵，红薯去皮、洗净、切块，枸杞子洗净；将银耳倒入煲内，加适量清水，大火煮沸，小火炖 20 分钟，加入红薯块，继续煮 15 分钟，加适量冰糖炖煮片刻即可。

3. 山药

功效：味甘，性平，有补益脾胃、生津益肺的功效，对于脾胃虚弱、脾肾两虚有良好疗效。

▲山药枸杞子粥

原料：山药 100 克，大米 200 克，枸杞子 20 克。

做法：将大米、枸杞子分别洗净，山药去皮、洗净、切成小块；锅内加适量清水，放入大米、山药、枸杞子煮沸，改小火熬煮 30 分钟即可。

▲山药红枣粥

原料：山药 200 克，大米 150 克，红枣 6 颗。

做法：山药去皮、洗净、切片、捣成糊，红枣去核、洗净，大米洗净；锅中加适量清水，放入红枣、大米煮至粥熟，放入山药糊稍煮即可。

4. 小米

功效：味甘咸，性凉，有健脾和胃、补益虚损、除热解毒的功效，对缓解脾胃虚热、反胃呕吐、消渴泄泻有良好疗效。

▲小米红糖粥

原料：小米 300 克，红糖 20 克。

做法：将小米淘洗干净，加清水浸泡 30 分钟；锅中加适量清水，放入小米及泡米的水，大火煮沸，改小火熬至粥黏稠，加红糖稍煮即可。

▲营养小米糊

原料：小米 150 克，胡萝卜 1 根，南瓜 100 克，鸡蛋 1 个。

做法：将胡萝卜去皮、洗净、切块，南瓜去皮瓤、洗净、切块；小米淘洗干净，加水熬成粥；鸡蛋煮熟，去壳捣碎；胡萝卜、南瓜煮至软烂，捣成泥，加入小米粥和碎鸡蛋，搅拌均匀即可。

第二章 以食养“色”，天赐神奇微整形

俗话说：“人靠衣装，马靠鞍。”精心的修饰可以让女人的容颜焕然一新。但任何外在的修饰都掩盖不了女人从内而外散发出来的气色！想要拥有好气色，吃什么、怎么吃至关重要：吃不好，再昂贵的粉底也盖不住红肿的痘痘；吃得好，就是天然雕饰的最美芙蓉。

黑色葡萄眼，怎样吃

当今是一个“眼球时代”，眼睛承受着超常的负荷——上班时要面对电脑8小时甚至更多，下班路上难免按捺不住看手机玩游戏，回到家的娱乐时间也离不开电子工具……我们的双眼几乎是“筋疲力尽”，此时，眼疾便乘虚而入、悄然而生，眼胀眼肿、视力迅速下降、青光眼等眼疾纷至沓来，这些问题都可以在发生明显病变之前得到控制，而保护眼睛预防眼疾中，巧妙的饮食搭配能发挥意想不到的积极作用。



看眼睛知健康

1. 眼白布满红丝

正常情况下的眼睛是黑亮圆润、清明透彻的；当你发现眼球浑浊，而且布满血丝时，就说明你用眼过度，眼睛已经极度疲劳，你需要休息一下，补充一些维生素B₂，来帮助缓解不适。

2. 眼白出现血点

正常状态下，我们的眼睛是黑白分明的，如果眼白长有血点，有点儿疼，确定是外力所致，滴点眼药水或者顺其自然，过几天就好了；如果，没磕没碰，也不疼不痒，忙碌的我们自然而然就给忽略了，其实，这个时候我们更应该提高警惕，这些出血点可能是眼结膜底下微细血管破裂或扩张所致，很有可能是糖尿病的症状，一旦发现首先要注意低糖低脂饮食，然后去医院检查一下。

3. 眼睛疲劳

有许多女性觉得看东西时间久了眼睛干涩且有酸痛感，并伴有腰膝酸软的情况出现，甚至还会耳鸣，这都属于肝虚肾阳亏的症状。此时，只滴眼药水是不够的，更应该积极通过饮食和治疗调养肝肾亏虚。

4. 玻璃体混浊

有玻璃体混浊眼病的患者，在看物体时，总觉得眼前有异物飞舞，出现类似飞蝇、蚊虫、线条状的云雾、黑布之类的物体，这些症状主要是由眼周经络血气的不足或瘀阻不通引起的。

5. 眼睛花

有些年轻的女性朋友看书不到半个小时就经常会出现眼花的症状，如看东西模糊不清，眼睛疲倦不想睁开，还伴随头晕气短、神疲乏力、小腹发胀、大便溏稀等症状。这些症状的出现表明她是气血虚亏，需要马上通过饮食调养来补益气血。

吃我护眼睛

1. 蓝莓

功效：有护心、明目、养颜护肤、消炎止痛、抑癌抗癌、抗衰、抗辐射等功效，特别是其中含有大量的花青素，能促进视网膜细胞中感受并传达光感的视紫红质再生，多吃蓝莓能有效预防近视、增强视力。

▲自制蓝莓酱

原料：鲜蓝莓果粒 300 克，白糖 100 克，柠檬汁 1 勺。

做法：将蓝莓果粒洗净；将白糖及适量清水倒入锅中，小火煮成糊状；加入

蓝莓果粒、柠檬汁，用小火加热至蓝莓变软，然后倒入榨汁机榨成泥，凉凉即可。

▲蓝莓山药

原料：蓝莓酱 100 克，山药 500 克。

做法：将山药去皮、洗净、切条，放入蒸锅中蒸熟，取出、放凉、摆盘；将蓝莓酱加水稀释，淋在山药上即可。

2. 枸杞子

功效：有补肾益精、养肝明目、润肺滋阴等功效，对肾阴亏损、肝气不足、头晕耳鸣、视力减退等症有良好的疗效。

▲枸杞子山药粥

原料：枸杞子 5 克，桑葚 5 克，山药 5 克，红枣 5 枚，粳米 100 克，白糖适量。

做法：将粳米洗净、浸泡半小时，山药洗净、去皮、切小块，红枣去核、洗净、掰成两半，枸杞子、桑葚分别洗净；锅中加适量清水，倒入粳米，煮沸后加入其他食材，煮至烂熟，加适量白糖调味即可。

▲枸杞子桂圆饮

原料：枸杞子 5 克，桂圆肉 6 克，绿茶 3 克，冰糖适量。

做法：枸杞子、桂圆肉分别洗净；砂锅中加适量清水，放入枸杞子、桂圆肉同煮，去渣留汁；用留取的汁液冲泡绿茶，饮用时可加适量冰糖调味。

3. 菊花

功效：有散风清热、清肝明目、解毒消炎等功效，对风热感冒，头痛眩晕，目赤肿痛，眼目昏花等症有良好的疗效，平常沏茶饮用，可清肝明目降火，对上火引起的青春痘也有很好的舒缓作用。

▲菊花红枣粥

原料：红枣 6 枚，大米 100 克，菊花 15 克。

做法：将大米洗净，放入清水中浸泡待用；红枣洗净、泡软，菊花洗净、沥干；锅中加适量清水，放入大米、红枣，大火煮沸，改小火熬至粥熟，放入菊花略煮，再放入冰糖稍煮即可。

▲菊花黄瓜汤

原料：干菊花 30 克，黄瓜两根，鲜汤、香油、鸡精、盐各适量。

做法：将黄瓜洗净、切片；锅中放入鲜汤、10 克干菊花、盐，煮沸 1 分钟；下黄瓜片和其余干菊花、鸡精，煮至黄瓜熟，起锅淋少许香油即可。

4. 胡萝卜

功效：具有健脾消食、补肝明目、清热解毒、透疹、降气止咳的功效，尤其适合夜盲症、干眼症、癌症、营养不良等患者及食欲不振者、皮肤粗糙者食用。但要注意用油炒熟再吃，营养才能被更好地吸收，每周吃2~3次即可。

▲胡萝卜炒鳝鱼丝

原料：胡萝卜300克，鳝鱼200克，植物油30毫升，盐、酱油、醋各适量。

做法：胡萝卜去根洗净、切丝，鳝鱼洗净、切丝，植物油烧热，倒入鳝鱼丝、胡萝卜丝翻炒，加入盐、酱油、醋炒熟，出锅装盘即可。

▲胡萝卜炖牛肉

原料：牛肉250g，胡萝卜1根，土豆2个，葱、蒜、八角、香叶、桂皮、酱油、老抽、料酒、盐各适量。

做法：牛肉切成2厘米左右的小块，余水沥干，土豆、胡萝卜去皮切成丁；锅内热油，放葱、蒜爆香，倒入牛肉翻炒均匀；加入八角、桂皮、香叶炒匀，加清水没过牛肉，加酱油、老抽、料酒大火煮沸；将锅中牛肉及调料一起倒进砂锅大火煮沸，改小火炖1小时；加入土豆、胡萝卜丁，再炖30分钟，加盐、撒葱花即可。

粉红健康舌，怎样吃

形容一个人伶牙俐齿，一般会说他有三寸不烂之舌。的确，舌头的功能很强大，既是人们进食的重要器官，又能辅助发出美妙的声音。此外，舌头还是人体健康的晴雨表。人体很多重要的疾病隐患，都可以从小小的舌头上窥探出来。

看舌头知健康

1. 舌苔薄白

对着镜子看自己的舌头，有时候会发现舌苔呈淡白色，而且很薄，这说明身体里有寒气，要保暖驱寒了。

2. 舌头干燥

正常的舌头是水嫩润泽的，而有些人的舌头则十分干燥，缺乏水分，同时还会伴有口渴、咽燥、鼻干、口唇开裂、皮肤没有弹性等症状，即便喝下很多水都不

能缓解。中医认为，这类病人多为实火上蒸所致，这是由机体津液受损引起的，多见于失水、高热等症。

3. 舌苔白腻

健康人的舌苔厚薄适中，看上去比较清透，如果你的舌苔偏厚，并且看起来有些黏腻，那就是体内脾湿比较重，这时你应该给身体除除湿了。

4. 舌苔黄腻

如果你的舌苔有些泛黄，并且是厚厚的一层，像豆腐渣一样，这可能是脾胃湿热或饮食过量造成胃火过大所致。

5. 地图舌

如果你的舌苔会不知不觉地脱落，而且舌头表面颜色斑驳不均，这就患上了典型的“地图舌”。这种情况多发生在营养不良或过敏体质的人身上，春、秋两季最为常见。舌头出现这种情况预示你的抵抗力非常低，需要锻炼身体和加强营养了。

吃我护舌头

1. 蜜橘

功效：有开胃理气、止渴润肺的功效，主治胸膈结气、呕逆少食、胃阴不足等症，还可缓解舌苔薄白的情况。常吃蜜橘可提高肝脏的解毒作用，但如食用不当或过量则有害。

▲蜜橘汁

原料：蜜橘 300 克，蜂蜜、豆浆各适量。

做法：将蜜橘洗净，去皮、子，切块，与豆浆、蜂蜜一起置于榨汁机中，充分混合搅拌即可。

▲青木瓜橘子沙拉

原料：蜜橘 2 个，青木瓜 100 克，水萝卜 5 个，沙拉酱、熟松仁各适量。

做法：将蜜橘、青木瓜分别洗净，去皮、子，切块；水萝卜洗净，切丁；将蜜橘块、青木瓜块、萝卜丁、熟松仁放入盘中，倒入沙拉酱拌匀即可。

2. 石榴

功效：有生津止渴、熨舌补气、收敛止痢等功效，可缓解舌头干燥、腹泻、扁桃体发炎等症。

▲石榴苹果汁

原料：石榴 1 个，苹果 1 个，柠檬 1 个。

做法：将石榴洗净、剥皮、取出果实；将苹果、柠檬分别洗净、去核、切块；将所有食材放进榨汁机中，榨汁即可。

▲石榴胡萝卜包菜汁

原料：石榴 1 个，胡萝卜 1 根，包菜 2 片，蜂蜜适量。

做法：将胡萝卜洗净，去皮，切条；石榴去皮，取果实；将包菜洗净，撕片；将所有食材放入榨汁机中搅打成汁，加入蜂蜜、少许冷开水，拌匀即可。

3. 薏米

功效：有利水渗湿、健脾止泻、清热解毒的功效，主治胃寒疼痛、气血虚弱，对缓解舌苔白腻也有很好的效果。

▲薏米绿豆汤

原料：绿豆 25 克，薏米 25 克，新鲜山楂 10 克。

做法：将绿豆、薏米和山楂分别洗净，山楂去梗；将绿豆和薏米混合，放入清水中浸泡 30 分钟；锅中加适量清水，放入绿豆、薏米和山楂，大火煮沸 5 分钟，关火，盖盖闷 15 分钟即可。

▲红豆薏米山药粥

原料：红豆 50 克，山药 1 根，薏米 100 克，百合 20 克，冰糖 10 克。

做法：将红豆、薏米、百合分别洗净，用清水浸泡 2 小时；山药洗净、去皮、切块，用清水浸泡片刻；锅中加适量清水，放入红豆、薏米和百合，煮至所有食材熟烂，放入山药，煮至山药熟，再放入冰糖稍煮即可。

4. 莲子

功效：有补脾止泻、益肾涩精、养心安神的功效，主治夜寐多梦、失眠健忘、心烦口渴等症，还可治疗口舌生疮。

▲莲子红枣粳米粥

原料：粳米 100 克，莲子 20 克，红枣 10 克，冰糖适量。

做法：红枣洗净；莲子放入清水中浸泡变软，擦去表层、抽去莲心、洗净待用；粳米洗净，放入清水中浸泡 30 分钟；锅中加适量清水，放入莲子大火煮沸，改小火煮至莲子变软，放入粳米、泡米的水和红枣，继续煮至粥、枣熟烂，加适量冰糖稍煮即可。

▲莲子银耳醪糟汤

原料：醪糟 200 克，银耳 30 克，枸杞子 10 克，鹌鹑蛋 3 个，莲子 10 克，冰糖、蜂蜜各适量。

做法：将莲子、银耳分别洗净，用清水浸泡变软；枸杞子洗净；鹌鹑蛋打散待用；

锅中加适量清水，放入莲子煮烂，再放入银耳、冰糖炖煮熟；放入醪糟，煮沸，加入打散的鹌鹑蛋；放入枸杞子，煮熟后加适量蜂蜜调味即可。

娇艳欲滴唇，怎样吃

通过眼睛可以窥探心灵，通过双唇可以诊断健康。我们可以从嘴唇的颜色、光泽、质地看出人体的健康状况。中医“脾开窍于口，其华在唇”，健康的双唇肤色淡红，有光泽，干湿适度并富有弹性。如果唇色唇质较以往出现明显的变化，就表明是人体机能出现了问题，就要注意调整饮食，特别要注意调理脾胃了。

看唇知健康

1. 双唇为红色系（红、深红或紫红）

唇色因人而异，一般会呈现或深或浅的红色，中医认为双唇是人体脾脏能量的指示灯，健康的唇应该是淡红色，如果双唇呈现干红、深红甚至紫红，说明人体能量过盛，产生“火”，双唇的颜色越深，体内的火气越旺，应该减少辛辣食物或糖类、鸡肉、羊肉等食物的摄入，饮食注意清淡。



2. 双唇为淡白色

气血匮乏时，脸色会呈现苍白色，双唇也会显得淡白。人体机能处于相对匮乏的状态，无法给予充盈能量，唇色也就难以恢复至自然的淡红色。

3. 双唇为青黑（紫）色

出现这种唇色，表明你血瘀气滞比较严重，也就是说，你的血液流动速度比正常人要慢，机体功能运行缓慢。如果排除生理疾病的原因，这可能是缺乏运动造成的，如果加强运动，唇色会很快恢复自然。

4. 双唇周围皮肤泛起一圈黑色

这种唇色的人，往往会萎靡不振，食欲欠佳，常常会觉得肚子有饱胀感，下肢也特别沉重。这种人的体内一般存有明显的湿气，同时肾和脾胃也有亏虚。

5. 双唇干燥起皮

这种症状比较大众化，出现这种症状，说明你体内的津液处于匮乏状态，至少已无法保障唇部皮肤水分的充盈，不仅要多喝水，还要增加新鲜水果蔬菜的摄入量。

6. 偶尔上唇或下唇起疱

嘴上起疱说明人体湿气过多，已经向湿毒的趋势发展。这个时候就要减少甚至断绝容易产生湿毒食物的摄入，比如油炸类、糖类等油腻食物。

吃我护双唇

1. 银耳

功效：有养阴清热、滋补生津的功效。适用于嘴唇干裂、无光泽的人群，但患风寒咳嗽及感冒者忌食。

▲冰糖银耳汤

原料：水发银耳 30 克，冰糖适量。

做法：将水发银耳洗净，撕成小朵，放入砂锅中加水炖熟，放适量冰糖调味即可。

▲枸杞子银耳汤

原料：银耳 25 克，枸杞子 10 克，冰糖适量。

做法：将银耳用温水泡发、去蒂、撕成小朵，枸杞子洗净；将银耳、枸杞子放入锅中，加适量清水，炖煮 30 分钟，加冰糖调味即可。

2. 梨

功效：有生津、润燥、清热的功效，适用于口唇干裂者。

▲蜜蒸白梨

原料：梨 1 个，蜂蜜 50 克。

做法：将梨去核、洗净、切块，加入蜂蜜，放入蒸锅蒸熟即可。

▲山楂雪梨汤

原料：山楂 10 颗，雪梨 4 个，冰糖适量。

做法：将雪梨去皮、去核、切块，山楂去核、去蒂、洗净切半；将梨块、山楂一起放入锅中，加入冰糖及适量清水，大火煮沸，改小火煮 15 分钟即可。

3. 鸭肉

功效：有清热、补阴、生津、润肤的功效，口唇干裂者可适当食用。

▲冬瓜薏米老鸭煲

原料：冬瓜 200 克，鸭 1 只，红枣、薏米各少许，姜片 10 克，胡椒粉、盐各适量。

做法：将冬瓜洗净、切块，红枣、薏米分别洗净；鸭处理干净剁块，焯烫后捞起；将鸭肉放入汤煲中，放入姜片、红枣、薏米、清水煮沸，再放入冬瓜至熟后，调入盐、胡椒粉稍煮即可。

▲香芹鸭丝

原料：鸭胸肉、香芹各 200 克，山药半根，辣椒段、淀粉、植物油、香油、米酒、盐各适量。

做法：将鸭肉洗净、切丝，入沸水中氽去血水，用适量米酒、淀粉拌匀，腌渍 15 分钟；香芹洗净、切段，山药去皮、洗净、切条；锅入油烧热，放入辣椒段爆香，倒入鸭丝煸炒，炒熟盛出；另起油锅，放入香芹段、山药条煸炒，再将鸭丝倒入翻炒，加适量盐、香油调味即可。

4. 山药

功效：有补脾养胃、生津润肺、补肾涩精的功效，非常适合口唇干裂者食用。

▲木瓜炒山药

原料：木瓜 200 克，山药 1 根，青、红柿子椒各 1 个，植物油、鸡精、盐各适量。

做法：将木瓜去皮、去子、洗净、切条；山药去皮、洗净、切条，放入清水中浸泡 15 分钟；青、红柿子椒分别洗净、切条；锅内加适量清水烧沸，将山药入锅焯断生；锅入油烧热，放入山药条、木瓜条、辣椒条煸炒，加入适量盐、鸡精调味即可。

▲ 莴笋炒山药

原料：山药 1 根，莴笋 200 克，木耳 50 克，胡萝卜半根，植物油、胡椒粉、鸡精、盐各适量。

做法：将山药、莴笋去皮、洗净、切块，胡萝卜洗净、切片，木耳用温水泡发、去蒂、撕小片；锅中加适量清水烧沸，分别将山药块、莴笋块、木耳片、胡萝卜片入锅焯断生；锅入油烧热，放入山药块、莴笋块、木耳片、胡萝卜片炒熟，加适量盐、鸡精、胡椒粉调味即可。

红润桃花面，怎样吃

面若桃花，自古以来就是对女人花样青春和娇艳容貌的极致赞美，而随之衍生的无数美丽爱情故事，也使之成为古今女性的永恒追求。然而随着年龄的增长，女人的肤色会逐渐暗淡，但比较同龄人，可能有的人已是满脸黄斑皱纹，而有的人似乎被时间遗忘，面色依然红润如花，问起她的保养秘诀，往往不是高额的化妆品和各种价格不菲的营养品，其中之一便是通过了解自身，标本兼治，选择最适合自己的饮食。



看脸色知健康

1. 脸色发黑

俗话说“一白遮三丑”，肤色白皙是最普遍的审美追求，无数女性为之可谓是在下足了血本。但效果往往并不理想，特别是发黑的脸色，无论是面膜、美白霜，还是高档的精华液，都无济于事。这个时候她就该略微忽视一下外表的修正，开始重视“内修”。中医讲人的脸色逐渐发黑，是肾脏出现了问题，由肾虚或精气不足引起，通过饮食补养肾气是最有效的办法。

2. 脸色发青

面色发青是经脉受阻、气血不畅的表征。寒气入侵血脉会导致气滞血瘀，面色随之就发青。另外，如果是肝脏出现了问题，也会导致血不养筋，也会使面色发青。

3. 面色苍白

林黛玉是典型的病美人，美得清雅脱俗，病得人见犹怜。她苍白的面色，隐忍的咳嗽声，着实让人忧心不已。在现实生活中，我们也经常会遇见这样“冰清玉洁”的白面人，美是美，但让人看着惊心，中医认为，这多是虚证、寒证或失血所致。

4. 面色潮红

“潮红”可不是“红光满面”的“红”。面部的潮红大多为热证。血得热而行，脉络充盈，血流速度快，皮肤就呈现红色，如果流得过快就是潮红。高血压患者常常满脸潮红，结核病人也会因为低热而颧部绯红。

5. 面色发黄

人们常常认为黄色为正常肤色，其实不然。传统医学认为，黄色鲜明属于湿热；黄色晦暗属于寒湿；而面色呈现萎黄，可能是脾虚弱、营血不足；面色黄又水肿，则是脾虚又有湿热所致。

吃我好面色

1. 玉米

功效：含有丰富的叶酸、 β -胡萝卜素、硒、钾、镁，能促进新陈代谢，滋润皮肤，延缓衰老。

▲玉米汁

原料：玉米2根。

做法：将玉米扒皮、去须，用清水洗净，剥下玉米粒；将玉米粒放入锅中煮熟，放凉后入榨汁机中榨汁，倒入杯中即可饮用。

▲玉米鸡蛋羹

原料：玉米粒 250 克，鸡蛋 150 克，白糖、水淀粉各适量。

做法：鸡蛋打散制成蛋液，玉米粒洗净后沥去水分；锅中加适量清水，煮沸后倒入玉米粒，加适量白糖调味，煮熟；将蛋液倒入锅中，最后用水淀粉勾芡即可。

2. 红枣

功效：有养颜补血的功效，特别是其中含有丰富的维生素 C、维生素 P，能促进肌肤细胞代谢，改善微循环，防止黑色素沉积，是养颜护肤的食疗佳品。

▲红枣豆米粥

原料：红枣 50 克，红豆 20 克，小米 100 克，红糖适量。

做法：将红豆洗净、放入清水中浸泡 6 个小时，红枣洗净、去核备用；锅中加适量清水，倒入红豆煮至五成熟，然后倒入洗净的红枣和小米，小火熬煮成粥，加适量红糖调味即可。

▲红枣桂圆粥

原料：大米 300 克，桂圆肉、红枣各 100 克，红糖适量。

做法：大米淘洗干净、清水中浸泡，桂圆肉、红枣洗净；锅中加适量清水，放入大米，煮至八成熟；放入桂圆肉、红枣小火煮至酥烂，加红糖调味即可。

3. 山楂

功效：含有丰富的钙、铁等矿物质和胡萝卜素、维生素 C 等营养成分，能减少自由基的生成，促进血液循环，有助于保养肌肤，延缓衰老。

▲山楂草莓汁

原料：山楂 50 克，草莓 50 克。

做法：山楂洗净、去皮、去核，草莓洗净、去蒂、切块；将草莓、山楂放入榨汁机中，加入适量凉开水搅打成汁即可。

▲山楂西红柿蜂蜜汁

原料：西红柿 1 个，山楂 80 克，蜂蜜适量。

做法：将西红柿和山楂洗净，分别去蒂、切块；一起放入榨汁机中，加入凉开水和蜂蜜，搅打 2 分钟即可。

水润光滑肌，怎样吃

水是生命之源，是构成生命机体的必要元素，也是维持机体平衡运转的重要条件。曹雪芹借贾宝玉之口说：“女人是水做的，男人是泥做的。”女人生来就柔润，本来需要的水就多；女人又爱哭，失去的水也多；当女人生活在干冷气候下，忙于工作饮食补水不足、熬夜劳神的情况下都会失去更多的水分，身体仅剩不多的水分又会被调至体内，保证机体生命运转，供给皮肤的水分会大大降低，皮肤就会干枯、起皱纹，甚至脱皮，此时要恢复健康水润的肌肤，仅靠喝水是不可能的，还要通过饮食补充皮肤流失的营养物质，令皮肤细胞恢复活力，再借助充足的水分滋养，才能让肌肤充盈水润。

看皮肤知健康

1. 长痘痘

青春期长痘痘很烦恼，青春期过了，痘痘还在脸上，就更让人恼火了。这个时候的痘痘显然不再是青春的标志，而是身体不顺畅的表征。这种痘痘是体热导致的，可归因于经常吃油腻的食物和情绪的波动，使肺经热盛、脾胃湿热，长期积累就会灼伤阴液，使阴虚火旺，湿热淤积在脸上，长出痘痘，严重的就形成了痤疮。

2. 肤色暗黄

女性肤色蜡黄是由于脾胃不合、气血不足等多种因素所致。尤其是有些女性为了苗条的身材，盲目节食导致脾胃消化不良，身体气血两虚；再加上精神压力大，常焦虑，则伤脾，肌肤不能及时得到滋养便逐渐变得暗淡、发黄。

3. 长斑

有些男人认为满脸的“锈迹斑斑”是岁月留下的沧桑，是成熟的标志；然而满脸的“星空点点”却恨煞每一个爱美的女人。说起导致色斑的罪魁祸首，不外乎人体精血不足、气血痰淤，积滞皮下造成色素沉着；也有肝郁气滞、郁久化热、灼伤阴血，使颜面气血失和；也有脾虚生湿而上蒸于颜面。

4. 肌肤干燥

大多数女性喜欢选择以补水功能为主的护肤品，这是明智之举。如今我们的皮肤经常会无缘无故发干，甚至干裂脱皮，外部原因可能是恶劣的气候条件和紧张的生活节奏，我们自身的原因在于肺功能失常。中医认为肺主皮毛，人体通过肺气的

宣发和肃降，使气血津液得以布散全身，如果肺功能失常太久，肌肤得不到气血滋养就会干燥。

吃我好肤色

1. 西红柿

功效：有生津止渴、健胃消食、清热解毒的功效。特别是其中含有一种脂溶性生物类黄酮——番茄红素，具有很强的抗氧化作用，能消除自由基，有助于保持皮肤细滑白皙。

▲西红柿炒鸡蛋

原料：西红柿 150 克，鸡蛋 2 个，葱花、植物油、淀粉、白糖、盐各适量。

做法：西红柿洗净、切块，鸡蛋打散，加少许盐搅拌成蛋液；锅入油烧热，倒入蛋液，炒好盛出装盘；锅留底油，倒入葱花、西红柿块煸炒，调入白糖，放入炒好的鸡蛋，加少许盐稍炒即可。

▲西红柿炖牛肉

原料：牛肉、西红柿各 150 克，葱花、姜末、植物油、酱油、料酒、盐各适量。

做法：牛肉洗净切块，氽水沥干；西红柿洗净，切块；锅入油烧热，放入牛肉、酱油，炒至变色，放入葱、姜、精盐、料酒炒匀，加水浸过牛肉，煮开后放入西红柿，炖烂即可。

2. 石榴

功效：含有铁、铜、维生素 C、蛋白质等营养成分，能使皮肤保持饱满光滑。

▲石榴西红柿蔬果汁

原料：石榴 200 克，西红柿 1 个，香蕉 1 根，蜂蜜少许。

做法：将西红柿用清水洗净、切成块；香蕉去皮、切段；石榴取肉、洗净；将所有原料放入榨汁机内，搅打成汁即可饮用。

▲苹果石榴大麦沙拉

原料：石榴 1 个，大麦 200 克，苹果 1 个，香菜末、葱花、盐各适量。

做法：将石榴取肉、洗净；苹果洗净、去核、切块；大麦淘洗干净，放入电饭煲内，加适量水煮熟；将熟的大麦、石榴子、苹果块、香菜、葱花，放入盆内，加适量盐拌匀即可。

3. 蜂蜜

功效：含有维生素 B₆ 和乙酰胆碱，可以促进皮肤的代谢，使皮肤光泽细腻且富有弹性。

▲西红柿蜂蜜汁

原料：西红柿 1 个，蜂蜜适量。

做法：将西红柿洗净，去蒂后切成块；将西红柿及蜂蜜放入榨汁机中，高速搅打 1 分半钟即可。

▲蜜汁叉烧

原料：瘦猪肉 500 克，蜂蜜 100 克，叉烧酱、料酒、五香粉、老抽、生抽、淀粉、白糖、盐各适量。

做法：将猪肉洗净、切长条，放入盆里，加适量盐、白糖、五香粉、老抽、生抽、叉烧酱、料酒拌匀，腌 30 分钟，然后用叉烧环将猪肉条穿成排；将猪肉排放入烤炉内，中火烤 30 分钟，取出放凉、涂上蜂蜜，然后再放入烤炉内烤 2 分钟即可。

4. 草莓

功效：有润肺生津、健脾和胃的功效。特别是每百克草莓维生素 C 含量 50 ~ 100 毫克，比苹果、葡萄高 10 倍以上，能够有效消除细胞间的松弛与紧张状态，使皮肤细腻有弹性。

▲草莓蜜桃菠萝汁

原料：草莓 100 克，蜜桃 1 个，菠萝 80 克。

做法：将草莓洗净，水蜜桃洗净、去皮、去核、切小块，菠萝去皮、洗净、切块；将所有原料放入榨汁机中，搅打成汁即可饮用。

▲樱桃西红柿草莓汁

原料：樱桃、西红柿 60 克，草莓 100 克，柠檬汁 15 克。

做法：樱桃洗净、去梗、去核，西红柿洗净、去皮、去蒂，草莓洗净、去蒂；将樱桃、西红柿、草莓及适量凉开水一起倒入榨汁机中榨汁；将榨好的果汁倒入杯中，加柠檬汁调味即可饮用。

乌黑靓丽发，怎样吃

大明星刘德华说过一句广告语“我的梦中情人，有一头乌黑靓丽的长发。”诚然，一头乌黑的长发不仅让人看起来既靓丽又潇洒，最重要的是它展示着一个人的青春与健康。不过，在我们身边，很多年轻女性的头发却并不理想，经常大把大把地掉落，而且日渐枯黄，甚至有丝丝白发过早地爬上了鬓角额头，给年轻的生命打上了衰老



的印记。

想要一头健康的长发，经常烫染是必须要禁止的，偶尔做营养也无济于事，根本办法在于调养脏腑。中医讲头发是“血之余、肾之华”，肝藏血，肝血充盈，头发就有充足的供血；脾主运化，负责把营养成分运输到全身各处及毛发；肾中精气是人体的根本，也是拥有乌黑靓丽头发的基础。

看头发知健康

1. 头发枯黄细软

有些女性天生就是一头枯黄的头发，而且发丝又细又软，也曾尝试过很多补救方法，但都没有显著的效果。这种情况属于肾气不足，只做表面功夫是不可能根治的，关键在于补足肾气，治标先治本。

2. 年龄小，却有白发

现在“白发少年头”人越来越多。青少年在短时间内长白发，如果伴随情绪暴躁、易怒等现象，大多是肝郁血热所致；如果伴有睡眠不足、腰膝无力、耳鸣等，就是肾气不足的信号。

3. 头发持续大量脱落，头发越来越稀疏

通常，正常人的头发每天脱落与生长的数目会保持在一个平衡状态，当人体头发经常且大量脱落时，你一定要警惕，这可能是气血不足导致的。如果脱发同时，伴随着头发油腻感，可能是脂溢性脱发；脱发的同时，伴有力不从心、身体沉重、食欲不振、胀气、大便稀等症状，则说明脾出现了问题。

4. 头皮屑

头皮屑可能是一个“永恒而持续的难题”，一直是困扰人们的生活。为了消除头屑，我们频繁的尝试各种品牌的去屑洗发水，一瓶没用完，又见新品，于是每家都有一堆剩下半瓶的洗发水，大家也都总结出经验：洗发水去屑治标不治本！要根除头皮屑就要先养肾，头屑多是阴盛阳衰，肾精收不住虚火，虚火上漂，时间久了，精血减少，头皮得不到养分滋润，自然产生头皮屑，肾养好了，头皮自然恢复健康。

5. 头油多

油性头发是大多数女性的困扰，无论是长发还是短发，女性都需要天天洗。其实，头油多是脾、肺之病，脾气输送太过，造成肺气下降功能减弱，人体油脂往上飘，导致头皮出油。

吃我好秀发

1. 糯米

功效：糯米富含蛋白质、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等营养素，具有补中益气、健脾养胃等功效，常吃有养血、乌发、润燥的良好作用。

▲安神糯米粥

原料：鲜百合 50 克，糯米 100 克，冰糖适量。

做法：将新鲜百合剥瓣、洗净备用；糯米洗净后，加适量清水，放入锅用大火烹煮；待粥即将熟时，加入百合同煮，再次煮沸后，加入冰糖，继续稍煮即可。

▲红薯糯米饼

原料：红薯 600 克，糯米粉 100 克，白糖、食用油各适量。

做法：将红薯去皮、洗净、切成块，放入锅中煮熟，捞出压制成泥备用；将糯米粉和适量白糖、清水加入红薯泥中，搅拌均匀，揉成面团，分成大小相同的剂子，压成圆饼备用；锅中加适量食用油，烧至四成热后放入圆饼煎至两面金黄即可。

2. 黑豆

功效：有解表清热、养血平肝、补肾壮阴等功效，其含有丰富的维生素 E、B 族维生素，可补虚驻颜、明目、乌发，令肤质白皙细嫩。

▲黑豆红枣粥

原料：黑豆 50 克，红枣 50 克，粳米 100 克，红糖适量。

做法：将黑豆洗净，放入清水中浸泡 3 小时，捞出沥水；粳米洗净，放入清水中浸泡 30 分钟；红枣洗净，去核备用；锅中加适量清水，倒入黑豆和粳米，开大火煮沸后改小火煮约 10 分钟；将红枣放入锅中，继续小火熬煮成粥，加适量红糖调味即可。

▲黑豆煲鲤鱼

原料：鲤鱼 400 克，黑豆 100 克，红枣 20 克，姜 5 克，味精、盐各适量。

做法：将黑豆、红枣分别洗净、沥水，姜洗净、切片，鲤鱼处理干净、切块；锅中加适量清水，煮沸后倒入鱼块焯一下，捞出备用；锅中加适量清水，倒入鱼块、黑豆和红枣，放入姜片，大火煮沸后改小火熬煮至豆熟鱼烂，加适量味精、盐调味即可。

3. 黑芝麻

功效：含有丰富的人体所必需的脂肪酸、膳食纤维、烟酸、B 族维生素等，有促进消化和维护皮肤、健康头发的作用。

▲黑芝麻糊

原料：熟黑芝麻 50 克，糯米粉 100 克，白糖适量。

做法：将熟黑芝麻放入搅拌机中，打成粉末；将糯米粉用锅炒至金黄色；将糯米粉和黑芝麻粉混合，加入适量白糖，拌匀；食用时，取适量放入碗内，加入开水，搅匀即可。

▲黑芝麻山药羹

原料：黑芝麻 40 克，山药 60 克，白糖适量。

做法：黑芝麻淘洗干净，放锅内用小火炒香，研成细末；山药放入干锅中烘干，打成细粉；黑芝麻与山药粉混匀；锅内加入适量清水，大火烧沸，将黑芝麻粉和山药粉慢慢加入沸水锅内，同时放入白糖，不断搅拌，煮 5 分钟即可。

4. 核桃

功效：味甘，性温，有补养气血、补肾固精、温肺定喘、润肠通便的功效，适用于防治脱发。

▲核桃粳米粥

原料：核桃仁 50 克，粳米 100 克，盐适量。

做法：粳米洗净，用清水浸泡 30 分钟；锅中加适量清水，倒入粳米和泡米的水，开大火煮沸后改小火，倒入核桃仁；待粥熟后加少许盐调味，搅拌均匀，继续煮沸即可。

▲芝麻核桃汤

原料：黑芝麻、核桃仁各 50 克，蜂蜜适量。

做法：核桃仁洗净备用；黑芝麻、核桃仁放入一个容器内捣碎；锅中加适量清水，放入黑芝麻、核桃仁，大火烧沸；倒入汤碗内，食用时调入适量蜂蜜即可。

第三章 以食御“色”，清除病色入肌里

人体外表的面色、肤质及毛发状况往往是内部脏腑功能活动的晴雨表，比如面色，古医学就做出过“青主肝病，赤主心病”等归纳。体表特征的变化反映了相应器官的病变，相反，要改变体表特征，就要对相应的器官进行滋补调养，而药补不如食补，女人要保持年轻貌美，就要通过吃来抵御各种“色”变！

面色苍“白”，调血补气斟酌吃

现代的都市女性，可谓巾帼不让须眉，事业家庭兼顾，忙得不亦乐乎。然而，随之而来的工作压力、市场竞争和快节奏生活，使得大部分女性朋友饮食结构不合理、睡眠不足，营养、气血的补给越来越跟不上消耗的速度，后果是除了持续的疲劳外，就是面色苍白、无光泽，皮肤松弛，皱纹越来越多，无数女人无奈地为自己惋惜：老得太快了！

所有女人都怕老，没有哪个女人不爱美，一旦注意到自己的面色有异常变化，不要“顾影自怜”，而要马上行动起来，抓住保持皮肤润泽、永葆青春的根本，开始着手调血补气，及时让自己容光焕发。

调养气血管住嘴

1. 饭吃八分

俗话说：“话说七分，饭吃八分。”道理在于胃消化食物同样要消耗大量气血，吃得过饱也会加重肠胃负担，另一方面过量食物产生的过多能量不能被身体全部消耗，只好自动转化为脂肪储存起来，人就会发胖。因此，控制食量是保持身体健康、身材苗条的前提。

2. 细嚼慢咽

食物要通过牙齿的咀嚼、舌头的搅拌、唾液的混合及初步消化，才进入身体内部，再经脏腑的复杂消化转化，所含的营养才能被人体吸收利用。如果吃饭时狼吞虎咽，一些硬而大块的食物就直接进入胃里，对胃黏膜造成损害；同时过快的进食使胃来不及向大脑传达饱感，不知不觉中就吃过了量，用不了多久就会鼓起难看的小肚腩。这就是妈妈总是嘱咐我们要细嚼慢咽的原因。

3. 要少吃冷饮

少吃冷饮，如冰淇淋、冰镇饮料、冰镇西瓜等。因为低于体温的食物，会刺激

胃部血管剧烈收缩，使脾胃气血凝滞，产生胃痛、腹泻等问题影响全身气血运行，久了就会影响容貌、发生病变。最好的饮品是温开水，既能缓解口渴，帮助排汗，平稳的降低体温，又可以帮助脾胃顺利运化水谷，生化气血。

4. 少吃辛辣的食物

很多人吃饭禁不住美味的诱惑，无辣不欢。辛辣食物属热性，一方面会直接刺激并伤害胃肠黏膜，阻碍脾胃气血生化，导致消化不良、胃肠发炎；另一方面，大量的热涌进体内却无法通过正常途径迅速排出，就会导致上火，火气在表皮停滞、堆积，嘴唇和皮肤就会发干、长痤疮。爱美的女人一定要控制辛辣饮食，尤其是气血不足的女性。

5. 适当进食“甘”味食物

“甘”意为甜，甘味食物与脾相配，适当吃“甘”可补气血。但这绝不是鼓励女性朋友不计量地吃糖果、巧克力、奶油蛋糕等有明显甜味的食物，这里指的甘味食物是略微带有甜味的自然食材，如玉米、芋头、白菜等，它们不仅营养丰富，而且能量含量不高，特别推荐气血不足致力于保持身材的女性朋友多多尝试。

吃我调养气血

1. 羊肉

功效：具有益气血、补虚损、滋养强壮的功效，常用于改善气血两虚引起的面色苍白、神疲乏力、头晕气短、畏寒怯冷等症。每周吃1~2次即可，而阴虚火旺者最好不要吃。

▲四仙羊肉汤

原料：羊肉500克，当归、黄芪各20克，生姜10克，盐少许。

做法：羊肉洗净，当归、黄芪装入纱布袋，扎紧袋口；将整块羊肉、药袋放入砂锅，加入适量清水，盖上盖子，大火煮沸改小火慢炖，至羊肉熟烂，取出药袋，加盐调味即可。

▲萝卜羊肉汤

原料：熟羊肉300克，白萝卜200克，香菜段、姜片、胡椒粉、香油、醋、盐各适量。

做法：将熟羊肉切成2厘米见方的小块，白萝卜洗净、切小块；将羊肉块、姜片、盐放入锅中，加适量清水，大火煮沸改小火炖10分钟，放入萝卜块煮熟；加入香菜段、胡椒粉、醋搅匀，淋少许香油即可。

2. 鳝鱼

功效：具有补虚损、强筋骨、祛风湿的功效，对于气血两虚所致的面黄肌瘦及产后血虚、大病体虚等有良好的食疗功效。

▲鳝丝油菜粥

原料：鳝鱼 150 克，粳米 150 克，油菜 100 克，香菜段、葱花、姜末各 5 克，胡椒粉、香油、料酒、醋、味精、盐各适量。

做法：鳝鱼处理干净、切丝，粳米洗净，油菜洗净、切碎；鳝鱼丝加葱花、姜末、料酒、醋、盐拌匀腌渍 15 分钟；锅中加适量清水，倒入洗净的粳米，大火煮沸后改小火煮熟；将鳝丝和油菜倒入锅中，继续煮至熟，加适量香菜、香油、味精、胡椒粉和盐调味即可。

▲青椒豆芽炒鳝丝

原料：鳝鱼 200 克，青椒 100 克，豆芽 50 克，鸡蛋 1 个，葱花、姜末、蒜末、淀粉、植物油、酱油、料酒、醋、白糖、盐各适量。

做法：鳝鱼肉洗净、切丝，青椒去子、洗净、切丝，豆芽洗净，鸡蛋取蛋清；鳝鱼丝用蛋清、淀粉、料酒、盐拌匀，腌渍 15 分钟；锅入油烧热，下鳝丝滑熟，捞出沥油；锅入油烧热，下葱花、姜末、蒜末爆香，加入青椒丝、豆芽煸炒均匀，加入鳝丝炒熟，加酱油、醋、白糖、盐调味即可。

脸色显“黑”，活血化瘀善调理

大多数女性白领，上班时间坐在电脑前，下班后坐在电视前，遇上加班回家便倒头就睡，买了不少的运动器材，却很少去用，体内气血运行逐渐迟滞，血瘀便不请自来；加之女性生来敏感，精神压力增大时，情绪产生大幅波动，气血的运行随之被扰乱，血瘀就会加重；此时如果有外邪乘虚而入，血瘀自然雪上加霜，长此以往，女人体表的皮肤难以得到充分的滋养，



面色便逐渐萎黄、无光泽，表皮废弃物、黑色素日益堆积，脸色就会越来越“黑”。遇到这些情况，要想恢复好气色，活血化瘀是根本之策。

如何活血化瘀

1. 日常饮食调理

血瘀是很多女性的通病，促进血液循环活血化瘀是根本的解决办法。饮食方面，一是要少吃一些寒凉、收涩的食物，如苦瓜、空心菜、莲子、虾、蟹、柿子、梨等；二是要适当吃一些活血化淤的食物，如红糖、山楂、葡萄、胡萝卜等。

2. 生活习惯调理

运动是最简单、最有效的活血方式。每天坚持锻炼 30 分钟，跳舞、打太极拳、做内养操等，都有助于增强心脏及血管功能，改善血瘀。

3. 精神调养

情绪波动也会加重血瘀，很多女性都有体会，比如长期精神紧张或忧郁会导致经期错后。因此，保持乐观的心态，以淡然的态度看待人生、圆融的处事才能身心和谐，保持容颜。精神愉悦了，气血自然畅通，血瘀便无处藏身。

吃我活血化瘀

1. 黑木耳

功效：具有益气强身、滋肾养胃、活血等功效，能有效降低血液黏稠度、软化血管，促进血液通畅流动，并且其中所含胶质有很强的吸附作用，可携带体内的代谢废物及时排出体外，减少血瘀的发生。

▲葱丝木耳

原料：黑木耳 300 克，葱丝 50 克，香菜段、生抽、醋、味精、盐各适量。

做法：黑木耳泡发、洗净、去蒂、撕成小朵；锅内加适量清水煮沸，放入黑木耳焯熟，捞出沥干装盘，加葱丝、醋、生抽、味精、盐拌匀，撒上香菜段即可。

▲木耳红枣汤

原料：黑木耳 15 克，红枣 15 枚，冰糖适量。

做法：黑木耳泡发、洗净、去蒂、撕成小朵，红枣洗净、去核、掰成两半；木耳、红枣一起放入碗中，加入适量清水和冰糖，放入锅中蒸 1 小时即可。

2. 山楂

功效：山楂能化血块、气块，活血。经常吃点山楂，有良好的消食健胃、行气活血功效。

▲桂皮山楂水

原料：桂皮 6 克，山楂肉 10 克，红糖适量。

做法：桂皮洗净、切块，山楂洗净、去核；将桂皮、山楂一起放入锅中，加入适量清水，大火煮沸改小火煮 30 分钟，关火，滤渣取汁液，加入适量红糖，搅匀即可。

▲山楂冬瓜汤

原料：干山楂 15 克或鲜山楂 25 克，冬瓜 100 克。

做法：山楂、冬瓜洗净，连皮切片，加入适量清水煮 20 分钟即可。

3. 西红柿

功效：含有多钟有益成分有助活血化瘀，比如果胶，可降低胆固醇，预防血液黏稠；黄酮素，有抗凝作用；番茄因子，可防止血小板聚集，维持血管壁的弹性。

▲西红柿汁

原料：西红柿 2 个。

做法：西红柿洗净、去蒂、切块；放入榨汁机内，倒入适量温开水，搅打均匀即可。

▲芙蓉西红柿

原料：西红柿 250 克，鸡蛋 2 个，核桃仁、洋葱末各 50 克，葱花、花生油、料酒、白糖、盐各适量。

做法：西红柿洗净、入沸水略烫、去表皮、切丁，鸡蛋加盐、料酒打散；锅入油烧热，倒入鸡蛋液，炒熟装盘；锅入油烧热，倒入洋葱末炒香，加西红柿丁、核桃仁、鸡蛋煸炒，调入适量盐、白糖、料酒炒热出锅，撒上葱花即可。

4. 生姜

功效：具有散寒发汗、健脾和胃、杀菌解毒的作用，经常吃点生姜，可以降低胆固醇、血糖、血液黏稠度，减少血小板凝集，加速血液循环。

▲白萝卜生姜汤

原料：白萝卜 1 个，白胡椒 5 粒，生姜 3 片，陈皮 1 片。

做法：白萝卜洗净、去皮、切片；将所有原料放入锅中，加适量清水，煮 30 分钟即可。

▲生姜红糖水

原料：生姜 5 克，红糖适量。

做法：生姜洗净，切片，放入锅中，加入适量清水，煮10分钟，加入红糖调匀即可。

手色显“黄”，对症进补才妥当

很多女性，包括很多女明星都拥有一副娇艳精致的面孔，可是不经意伸出手，却让人大跌眼镜，或是粗糙枯黄，或是青筋暴起，她在众人心目中的美好形象也随之大打折扣。手是女人的第二张“脸”，它将女人的生存状态、生活质量、生活态度淋漓尽致地展现出来。一双纤嫩的手为女人挣足了面子，一双饱经风霜的手，固然值得尊重，也更需要细心的呵护。

比起身体任何一部分，手与外界的联系最多也最频繁，受到的伤害也最多。手部角质层比较发达，皮脂腺却相对较少，很容易干燥老化。手也是全身经络的汇集之处，正常人的手掌部呈淡红色或粉红色，色调均匀，润泽光亮，富有弹性，如果身体出了问题也都能在手部通过颜色、形态、纹理等表现出来。年轻的女性如果发现自己的手出现了异常状况，就要好好观察一下、对照一下，看看是身体哪一部分的警报，并进行相应的调理，让这第二张脸一样“年轻貌美”。

观手色对症补

1. 颜色黄

我们黄种人的手掌部呈淡黄色，特别是轻轻按压后大部分都呈现黄色，如果还富有光泽，就是常态颜色。如果黄色比以往加重，而且看起来没有光泽，可能是人的皮下血管所含血量减少，或血液不充盈及皮肤营养不良所致，都可归因于气血不足，表明是消化系统出现了问题，饮食上务必要做到清淡、易消化。

2. 土黄色

如果手掌部皮肤呈现灰土黄色，且没有光泽，同时面部、四肢等身体其他部分皮肤也是如此，则说明是胆汁的运行出现了故障，排出受阻，长期积滞在体内外溢到了皮肤层。

3. 金黄色

如果手掌呈现艳丽的鲜黄色，可能是肝脏功能出现了异常，需要做专业的检查和调养。此外，肝脏功能不好，还会导致“肝掌”的出现，即手掌的大、小鱼际及手指掌面、手指基部呈现粉红色的斑点，出现久了可能变成紫褐色。

4. 其他颜色

如果手掌颜色不均，手掌心白的底上有雪花样的红点，要注意调养肠胃；如果手掌全成了红色，是皮下血管血流增速引起的，要注意血压，饮食力求清淡；如果有红色变成了暗紫色，是心脏病情加重了；手掌和指部皮肤的不同部位呈白色或苍白色，可能是血液系统不好。

吃我对症进补

1. 鸡肉

功效：有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效，对营养不良、畏寒乏力、贫血、虚弱等症有良好的食疗作用。特别是鸡肉中蛋白质的含量比例较高，品种多，且非常容易被人体消化吸收。

▲百合粳米鸡

原料：仔母鸡 1 只，百合 60 克，粳米 200 克，姜片、花椒、酱油、盐各适量。
做法：仔母鸡、百合、粳米洗净；将百合、粳米装入鸡腹中，缝合；将处理好的鸡放入锅中，加适量清水及姜片、花椒、酱油、盐，大火煮沸后改小火炖至鸡肉熟烂。

▲归参炖母鸡

原料：母鸡 2 只，当归 15 克，党参 15 克，葱段、姜片、料酒、盐各适量。
做法：母鸡处理干净，当归、党参洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口，塞入鸡腹内；母鸡连同药袋放入沙锅中，加入清水高出鸡身，加葱段、姜片、盐和料酒；大火煮沸 15 分钟，改小火炖至熟烂，去药袋即可。

2. 冬瓜

功效：有清热解毒、利尿消痰的功效，有助体内水循环，及时疏散积滞的水分、代谢废物、胆汁等，对心胸烦热、小便不利、肺痈咳嗽、高血压等症都有良好的食疗作用。

▲西红柿冬瓜汤

原料：冬瓜 300 克，西红柿 1 个，香菜段、盐各适量。
做法：冬瓜洗净、去皮、去瓢、切块，西红柿洗净、切块；锅内加适量清水，大火煮沸；放入冬瓜、西红柿，炖至所有食材熟烂，加少许盐调味，撒上香菜段即可。

▲冬瓜薏米排骨汤

原料：冬瓜 300 克，排骨 200 克，薏米 50 克，葱段、姜片、料酒、醋、盐各适量。

做法：冬瓜洗净、去皮、去瓤、切块，排骨洗净、切块，薏米洗净；锅内加适量清水烧开，放入排骨、少许姜、料酒焯水，捞出排骨洗净沥干；将排骨、薏米放入砂锅中，加适量清水、姜片、葱段，大火煮沸，去浮沫，加适量料酒、白醋，改小火炖1小时；放入冬瓜，煮熟，加适量盐调味即可。

3. 绿豆

功效：古医书记载：“绿豆甘凉，煮食清胆养胃，解暑止渴，利小便，止泻痢。”

现代研究表明，绿豆具有降血脂、降胆固醇、抗过敏、抗菌、抗肿瘤、增强食欲、保肝护肾等功效。

▲绿豆薏米南瓜汤

原料：绿豆100克，薏米30克，南瓜100克，冰糖适量。

做法：薏米洗净、用清水浸泡2小时，绿豆洗净，南瓜洗净、去皮、切块；砂锅内加适量清水煮沸，放入绿豆、薏米，转小火煮30分钟；放入南瓜、冰糖，煮熟即可。

▲鸡粒青菜绿豆粥

原料：鸡腿肉50克，绿豆50克，大米100克，青菜50克，姜片、盐各适量。

做法：绿豆洗净、清水浸泡半个小时，鸡腿肉去皮、去骨、切小块，大米洗净，青菜切碎；将泡好的绿豆、大米、鸡肉一起入锅，加适量清水，大火煮沸后改小火煮熟；加入青菜，煮至菜叶变软，加少许盐调味即可。

4. 木耳

功效：有益气强身、化痰活血、养血驻颜、疏通肠胃、润滑肠道等功效，对高血压、高血脂患者的康复也有很好的帮助。

▲木耳炒鸡蛋

原料：鸡蛋200克，水发木耳250克，香菜段、葱段、植物油、香油、味精、盐各适量。

做法：水发木耳洗净、沥水，鸡蛋打散、搅匀；锅入油烧热，倒入鸡蛋，摊熟、出锅；锅入油烧热，入葱段、木耳煸炒至熟，放入鸡蛋，加适量盐炒匀，淋香油、撒香菜出锅即可。

▲凉拌木耳

原料：木耳300克，香菜段、蒜泥片、花椒、辣椒、植物油、生抽、香醋、鸡精、盐各适量。

做法：木耳泡发、去蒂、撕成小朵、洗净、沥干；锅中加适量清水，大火煮沸，

放入木耳焯3分钟，捞出过冷水、沥干、装盘；蒜泥、辣椒放入碗中，加生抽、香醋、鸡精、盐调匀做成味汁；锅入油烧热，入花椒爆香，将花椒油趁热倒入味汁中，搅拌均匀；味汁倒入木耳拌匀，撒香菜即可。

嘴唇难“红”，看色吃饭有讲究

“樱桃樊素口，杨柳小蛮腰”是白居易赞美两位家姬的名句，是说樊素的双唇最美，像樱桃般艳丽饱满，小蛮的腰最动人，像杨柳枝般纤细婀娜。诗句流传开来，樊素口、小蛮腰就成了赏鉴美女的标准，致使当今不少女性仍热衷于文唇线、涂唇彩，减肥塑身。

然而，刻意的修饰恰恰传达出女性对外貌的不自信。现代的快节奏生活令女性身心俱疲，像樊素那样拥有一双健康饱满的美唇几乎成为奢望，所以只好求助于外。可是外部的修饰如掩耳盗铃，擦掉唇彩，双唇浓淡如旧。娇艳饱满的双唇为如花的面孔锦上添花，也是身体健康的标志，如果唇色苍白，或者发青，或者过于红艳都表明身体的脏器出现了问题，想要彻底的改观，需要从相应的内部调整下手，从调理脏腑、巧妙饮食开始，身心健康，双唇才能丰盈动人。



唇色与脏腑

1. 唇色淡白

网络经常放出一些女明星的素颜照，与上妆照一对比，简直是判若两人，尤其唇色差异巨大，远不及上妆照娇艳饱满！观察身边的上班族女性，多数都口唇苍白。中医讲，双唇泛白，属气血亏损，可能是阳虚寒盛、贫血、脾胃虚弱；如果是上唇苍白泛青，并伴有泄泻、腹痛、畏寒等症，多是大肠虚寒；如果仅下唇苍白，多是胃虚寒。

2. 唇色深红

唇色太艳，多是热症。如果唇红，鲜艳如火，就像刚刚吃完辣椒，属于阴虚火旺；如果唇色深红，而且很干燥，看起来像是刚被烤过，就是有实热。

3. 唇色青紫

很多女性“要风度不要温度”，老人们常说：你看，嘴唇都冻紫了。这就是血液流动不畅造成了血瘀，暖和起来后会有改观，但长期下去，血瘀就会严重影响全身气血运行，累积成心血管疾病、风湿、关节炎等等，再怎么保暖都无济于事了，只能在医生强制下改变生活习惯、用药加食疗。

4. 唇色发黑

如果唇色紫黑，而且干燥，很危险，可能是肝部功能损坏，要看医生。如果只唇边发黑，内唇是淡白，则表明是上火了，有实热，可能是气血不足加血瘀。

吃我唇色好

1. 当归

功效：全当归有和血调经、润肠通便的功效，对于血虚、面色萎黄、眩晕心悸、血虚兼有瘀滞的月经不调、虚寒性腹痛、冠心病心绞痛等都有很好的食疗作用。

▲当归党参羊肉汤

原料：当归 15 克，党参 50 克，熟地黄 15 克，羊肉 500 克，葱段、姜片、料酒、味精、盐各适量。

做法：将上述药材洗净，羊肉切片；将当归、党参、熟地黄放入砂锅内，加适量水，煮半个小时，去渣留药汁；将羊肉、葱段、姜片放入药汁，炖至羊肉熟透，加入盐、料酒、味精调味即可。

▲当归土鸡汤

原料：当归 20 克，土鸡一只，花生仁 15 克，红枣 5 颗，黑木耳 100 克，姜片、胡椒、鸡精、盐适量。

做法：土鸡洗净、切块，黑木耳泡发、去蒂、撕成小朵，洗净；锅内加适量清水烧开，倒入鸡块，焯血水捞起沥干；鸡块放入砂锅，加适量清水、姜片、当归、花生仁、黑木耳一起，大火煮开改小火炖烂，加入盐、胡椒、鸡精调味即可。

2. 猪心

功效：有养心补血、补虚、安神定惊等功效，可用于心脾不足导致的精神衰疲，虚烦心悸，睡眠不足，健忘等。

▲人参当归炖猪心

原料：猪心 1 个，人参 10 克，当归 10 克，味精，盐各适量。

做法：猪心洗净、剖开，人参、当归洗净、切片；将上述原料放入锅内，加适量清水，大火煮沸改小火，煮至猪心熟烂，捞去药材，加入盐调味即可。

▲黑枣猪心汤

原料：猪心 100 克，油菜心 100 克，有核黑枣 15 克，莲子 15 克，葱花、姜片、料酒、盐各适量。

做法：猪心洗净、剖开、切成片，莲子压碎，油菜心洗净；锅内放高汤，入莲子、猪心大火烧开；加黑枣、姜片、料酒等，改成小火炖至猪心熟烂，加入菜心煮软，撒葱花，加盐调味即可。

3. 苦瓜

功效：有清热解毒、清心明目、利尿凉血、解劳清心、益气壮阳的功效，适宜于心火旺的人食用，可缓唇色过红。

▲苦瓜肉丸

原料：猪腿肉馅 300 克，苦瓜 1 根，红辣椒 6 个，姜末、淀粉、料酒、糖、盐各适量。

做法：苦瓜去瓤、洗净、切碎；肉馅放在盆中，加入姜末、淀粉、料酒、盐，顺时针搅拌均匀，再加入苦瓜碎搅拌均匀；锅中加适量清水，大火煮沸转小火，肉馅团成丸子下水，大火烧开，撇去浮沫，转小火，放入红辣椒、盐、糖，盖上盖煮 20 分钟即可。

▲苹果苦瓜汁

原料：苦瓜 1 根，苹果 1 个，柠檬汁、蜂蜜、凉开水适量。

做法：苦瓜去瓤、洗净、切块，苹果洗净、切块；苹果、苦瓜一起放入搅拌机，加适量的凉开水，搅打 2、3 秒滤汁；加柠檬汁、蜂蜜搅拌均匀即可。

4. 荸荠

功效：有开胃解毒、消宿食、健肠胃的功效，适用于上火引起的心烦口渴、口舌生疮、便干尿黄、眼干唇红等。

▲荸荠素什锦

原料：荸荠6颗、青椒1个、鲜香菇3个、胡萝卜半根，黑胡椒粉、盐各适量。

做法：荸荠洗净、去皮，青椒洗净、去子，香菇去蒂、洗净，胡萝卜洗净，上述食材切丁；锅入油烧热，倒入切好的原料，翻炒均匀；加适量水，盖上盖煮熟，放入黑胡椒粉、盐调味即可。

▲马蹄蒸肉饼

原料：马蹄6粒、半肥瘦肉300克、冬菜、香菜段、淀粉、鸡精、盐各适量。

做法：马蹄去皮、洗净、切碎，冬菜洗净、切碎；将马蹄、猪肉、冬菜、淀粉、鸡精、盐和少许清水混合拌匀，平铺在大盘上，放入蒸锅蒸30分钟，撒香菜即可。

“黄”脸婆，悉心呵护岁月饶人

女人都讨厌被别人说成是“黄脸婆”。大家不约而同地认为“黄脸婆”不光是人老了，还代表着对家庭对事业失去控制力，会被丈夫嫌弃，被社会抛弃，甚至连自己都有破罐破摔的趋向。人都会变老，这是自然规律，谁都必须接受。脸色变黄是衰老失养直接的表现，任其自然地发展，难免成为“黄脸婆”。

但我们也看到不少耳顺之年的女营养师却被人说成只有四十岁，专业而优雅地向女性朋友们传授保养秘诀：留住岁月真的不难，只要用心一点、勤快一点，弄懂衰老的原因，会吃会养，将元凶逐个击破，谁都可以让自己老得慢一点、从容一点，功夫到了，岁月都会饶你一把，引你绕开黄脸婆，只长阅历不长皱纹。

黄脸婆也分类型

1. 年龄型

《黄帝内经》里讲到女子35岁开始“阳明脉衰，面始焦，发始堕”，也就是女人从35岁外形开始显老，脸色逐渐枯黄，但书中同样提到善于保养的人可以将这个过程延缓。肾是“先天之本”，脾为“后天之本”，肾脾同补，可保证人体的

气血充盈，身心得到充足滋养，衰老的脚步自然慢下来，女人的如花粉面也就能多保持一些时日。

2. 熬夜型

连续的熬夜后脸色会变黄，很多上班族女性应该都有体会。这是因为睡眠不足会直接导致肠胃功能的下降，消化吸收功能降低，营养供给难以维持，皮肤失养就会暗淡无光，颜色枯黄。不过，这是暂时性的黄脸，只要注意休息和调养，很快就能恢复。

3. 压力型

长期心情抑郁，或者生活工作压力大，也会导致面色“蜡黄”，就像古典小说里面，闺中小姐害上相思病，脸色变得“蜡黄蜡黄”。现代女性精神压力大，经常失眠、疲惫、饮食不当，内分泌失调，反映在脸部就是油脂分泌不均，排泄物堵塞毛孔，造成脸色土黄，甚至起脓包。此时调节心情、调整饮食十分必要。

4. 油烟污染型

经常混迹于厨房的贤惠女人和爱吸烟的洒脱女郎都可能会变成这种类型的“黄脸婆”。长期油烟熏烤会使皮肤产生大量的自由基，导致血液和淋巴循环不畅，皮肤毒素难以排出，致使黑色素沉淀，就会使肤色发黄。戒烟、防护、保持新鲜饮食是有效对策。

5. 环境影响型

夏日外出要抹防晒霜是女人保养肌肤的常识，主要作用是抵挡紫外线，减少黑黄色素的形成。另外，大气污染越来越严重，空气中的有害物质都可能损伤皮肤，我们无法避免，最好的办法是合理膳食，为皮肤的保护修复及时提供充足营养。

吃我不再“黄脸婆”

1. 阿胶

功效：是经典的美容养颜上品，常用于阴虚证、燥证，能滋阴润燥，改善气血。

阿胶不能多吃，每人每次食用3～5克即可，而且女性经期、感冒者、胃弱便溏者慎用。

▲芝麻核桃阿胶膏

原料：阿胶125克，黄酒125克，黑芝麻200克，核桃150克，冰糖100克，香油适量。

做法：阿胶敲碎，黑芝麻、核桃仁敲碎；阿胶放入大碗，加黄酒，浸泡2、3天，一起放入锅中蒸至阿胶完全融化；加入冰糖，蒸至冰糖完全融化；

加入黑芝麻和核桃碎，搅拌均匀，小火再蒸 30 分钟；取一方形容器，内壁抹匀芝麻油，倒入蒸好的阿胶，盖上盖入冰箱冷藏 24 小时，整块取出阿胶膏，切成小块即可。

▲阿胶红枣鸡蛋汤

原料：阿胶 5 克，去核红枣 8 颗，鸡蛋 1 个，冰糖适量。

做法：阿胶、红枣、适量清水一起放入砂锅，大煮开转小火，煮至阿胶融化；放入冰糖，继续煮至冰糖融化；打入鸡蛋，煮出蛋花即可。

2. 核桃仁

功效：有补肾温肺、润肠通便的功效，可治肺肾不足引起的虚喘、肾虚腰痛、须发早白等症，常吃能保持皮肤细腻、头发黑亮。

▲蜂蜜核桃仁

原料：核桃仁，蜂蜜适量。

做法：核桃仁洗净；核桃仁放入碗中，加适量蜂蜜拌匀；将拌好的核桃仁铺满烤盘，放入 150 度烤箱，待颜色变化后翻面，等颜色均匀后，取出放凉即可。

▲核桃炖蛋

原料：鸡蛋 2 个，核桃 3 个，红糖、黄酒适量。

做法：核桃取仁，拍碎，鸡蛋打散、加入适量黄酒搅匀，红糖加水溶解为蛋液的两倍；蛋液和红糖水倒在一起，搅匀，保鲜膜盖好；锅中加水煮沸，放入蛋液红糖水蒸 5 分钟，揭开保鲜膜，撒入核桃仁再包好，小火蒸 5 分钟即可。

3. 枣

功效：具有补中益气、养血安神的功效，可用于缓解脾胃虚弱引起的血虚萎黄。

▲红枣蜂蜜

原料：干红枣 160 克，冰糖 35 克，蜂蜜 220 毫升。

做法：红枣洗净、去核，与冰糖一同放入锅内，加适量清水，大火煮沸，改小火续煮 20 分钟，用勺子碾成泥，关火，过滤，放凉后，加入蜂蜜，搅拌均匀放入密封罐中，每次取一勺，温开水调匀即可。

▲红枣麦片枸杞子粥

原料：大枣 30 颗，制首乌 10 克，桑葚 10 克，大米 100 克，红糖适量。

做法：制首乌、大枣、桑葚、大米洗净；制首乌加适量清水，煮 40 分钟，放入大枣、桑葚、大米同煮，熟后加适量红糖调味即可。

“黑”眼圈，睡好觉更要吃好饭

上班就难免加班，加班难免熬夜，如果还是个贪玩的姑娘，夜生活再丰富些，等消停下来才发现黑黑的大眼圈牢牢地住在了年轻的脸上，被人叫成“熊猫 MM”已经很久了。爱美的女人发现自己的“黑眼圈”总是抓狂，手忙脚乱地补救，敷冰袋、做面膜、涂眼霜、抹粉底……试过多种办法，黑眼圈总要在脸上赖几天，干脆架副黑超墨镜，世界却变了颜色。如果真心不想被黑眼圈打扰，平时就应该注意保持健康的生活习惯，并有计划的保养护肤，调整饮食，知其所以然，对症施计，全面围攻，才能换回干净的面容。

生活中，说一个人目光短浅、气量窄会说他“眼皮薄”，很明显这是个贬义词，谁都不愿意用在自己身上，可我们的眼皮确实很薄，只有 1 毫米，而不远处脸颊部的皮肤厚度则是 2 毫米。所以，身体的状态能够通过眼周皮肤快速而明显地呈现出来。造成黑眼圈的直接原因是眼部及周围血液流动缓慢。血液流动得慢，毛细血管滞流，眼部皮肤红细胞供氧不足，静脉血管中二氧化碳和代谢废物越积越多，血液颜色越变越暗，眼周皮肤便呈现不同程度的黄褐色、甚至青黑色就是黑眼圈。



黑眼圈的类型

1. 青黑色疲劳性黑眼圈

这是名副其实的“黑眼圈”，一般出现在年轻人的脸上，是生活、工作、学习压力大或者过度放纵使得身体损耗过多引起的。这种情况下，身体气血迅速损耗，眼部及周围组织突然缺氧、缺血，并很快积聚大量代谢废物，而使得眼周肌肤淤血、水肿，呈现青蓝色。改变这种黑眼圈，需要纠正生活状态，保证充足的睡眠和良好的营养供给，一般在1、2个月内能够恢复正常。

中医认为肾虚是引起这种黑眼圈的根本原因，不同表现的黑眼圈需要辨证论治：眼圈黑，而且腰痛、疲劳、怕冷、大便不成形，是肾阳虚，需要温补肾阳，可以适当吃一些羊肉、狗肉、大虾、紫河车、肉苁蓉、杜仲等；眼圈发黑，还伴随五心（手心、脚心、心口）烦热、潮热，盗汗、咽干口燥、舌头红，是肾阴虚，需要滋补肾阴，可以吃些山药、山茱萸、茯苓等。

2. 茶色衰老性黑眼圈

这种“黑眼圈”并不黑，而呈现黄褐色或者说是茶色。这种黑眼圈与人的衰老相关，随着年龄的增长，人体代谢放缓，血液流速慢慢降低，对肌肤组织的滋养不再活跃，皮肤因老化而变黄，加之常年的日晒，使得眼周薄薄的皮肤明显表现出老态，呈现茶色的眼袋，而且肿大、松弛。舒缓这种黑眼圈需要慢慢的调养，一边补肾，养先天之本，一边补脾，养后天之本，使气血充盈，延缓身体的衰老速度，从而带动眼部血液通畅流动，缓解茶色眼圈。

吃我抗黑眼圈

1. 杜仲

功效：有补肝肾、壮腰膝、强筋骨的功效，能够清除体内垃圾，恢复血管弹性，利尿清热，加强人体细胞物质代谢，对妇女体质虚弱，肾气不固有良好的作用。

▲杜仲山楂猪肚汤

原料：杜仲 30 克，山楂 20 克，猪肚 1 只，葱段、姜片、蒜片、盐各适量。

做法：杜仲用盐水炒焦，山楂去核、切片，猪肚洗净；猪肚内外抹匀盐，把杜仲、山楂、姜片、葱段装入猪肚；锅中加适量清水，放入猪肚，大火烧开，去浮沫，改小火炖 1.5 小时；捞出猪肚，切成小块，吃肉喝汤。

▲杜仲煮冬瓜

原料：杜仲 25 克，冬瓜 300 克，鸡油 25 克，葱段 10 克、姜片 5 克、料酒 10 克、

鸡精 2 克、盐 2 克。

做法：将杜仲去粗皮、润透、切丝、盐水炒焦，冬瓜去皮、洗净、切长块；将杜仲、冬瓜、料酒、姜、葱一起入锅，加适量清水，大火煮沸改小火煮 35 分钟，加入盐、鸡精、鸡油即可。

2. 鸡蛋

功效：含有丰富的优质蛋白质，并且易吸收，经常食用鸡蛋，增加蛋白质的摄入，对于缓解黑眼圈是有一定功效的。

▲ 卤水鸡蛋

原料：鸡蛋 4 个，卤汁 150 克，酱油、盐各适量。

做法：将鸡蛋洗净，放入锅内，加适量清水煮熟，捞出；将蛋壳剥掉，放入卤汁中，加入盐、酱油浸泡 40 分钟即可。

▲ 番茄酱拌蛋饼

原料：鸡蛋 200 克，番茄酱 10 克，午餐肉 10 克，面粉、植物油、胡椒粉、盐各适量。

做法：将午餐肉切小丁；鸡蛋打在碗内，加入适量盐、胡椒粉、午餐肉丁搅匀；锅内入油烧热，倒入鸡蛋液，调小火将鸡蛋煎至两面金黄，出锅，将番茄酱浇在鸡蛋饼上即可。

3. 芝麻

功效：含有丰富的维生素 E，对眼球和眼肌有滋养作用，能有效缓解黑眼圈；同时适用于皮肤干燥及肝肾精血不足所致的眩晕、头发早白、腰膝酸软等症。

▲ 芝麻核桃

原料：黑芝麻 250 克，核桃仁 250 克，白糖 50 克。

做法：黑芝麻、核桃仁一起研为细末，加入白糖，拌匀后装瓶，每次一勺。温开水冲调喝下，每天喝 2 次。

▲ 枸杞子黑芝麻豆浆

原料：黄豆 60 克，黑芝麻 30 克，枸杞子 10 克。

做法：黄豆洗净、清水浸泡 8 小时，枸杞子洗净，黑芝麻洗净、碾成碎末；将黄豆、黑芝麻末放入豆浆机，加入适量清水搅打成豆浆，撒上枸杞子即可。

4. 海带

功效：含有丰富的铁质，有助于促进血红蛋白的形成，增强血液输送氧分和营养的能力，对缓解黑眼圈很有帮助。

▲海带炖鸭肉

原料：海带 200 克，鸭肉 800 克，彩椒、葱段、姜片、蒜末、胡椒、植物油、味精、盐各适量。

做法：将海带、鸭肉、彩椒分别洗净切块；锅内入油烧热，加入白糖小火炒化，倒入鸭肉煸炒均匀，加入彩椒、葱段、蒜末、姜片炒匀，放入海带、盐炒匀，加适量水，炖至汤汁浓，加入味精即可。

▲海带决明汤

原料：海带 30 克，草决明 10 克。

做法：将海带浸软泡发，洗净、切丝，放入锅中，加适量水与草决明共煮成汤即可。

“白”头屑，药补真的不如食补

一位美女得意地撩起乌黑飘逸的长发，却在肩头洒落雪花般的头屑，美女脸色大变，尴尬又无奈地望着肩头的头屑——这是很多洗发水广告惯用的场景。这种场景在我们身边也是再寻常不过，头皮屑可谓是我们女性的公敌。

正常的头屑是皮肤、头皮、表皮细胞新陈代谢产生的，我们用肉眼看不到。现代女性生活在气候多变、工作生活压力大、饮食不健康的环境下，头皮不经意就因油脂的过度分泌、角质细胞异常增生、新陈代谢过盛，而产生大量头皮屑。选择洗发水、营养液、焗油膏等外用洗护品的联合围剿也都只是暂时的胜利，不多久头屑便卷土重来；要想彻底地打败头屑，需要釜底抽薪，通过饮食调养彻底改变头屑产生的营养环境。

皮屑也不同，进补分清楚

1. 肝郁气滞型脱屑

工作生活压力大，经常心情郁闷的女性多属这一类型。肝气不畅达，郁结化热、气滞血瘀，皮肤表层得不到滋润，头皮就容易脱屑，这类头皮屑特点是细细小小、一层层的，并伴随头皮发红干燥、情绪烦躁、月经不调、睡眠欠佳等症状。此种类型的调养需要养血疏肝解郁。

2. 胃肠湿热型脱屑

爱吃辣的、经常饮酒的女性多属这一类型。由于饮食的原因，脾胃运化受阻，

造成湿热堆积，湿热之邪熏蒸皮肤，皮肤就起红斑、长脓包，头皮屑也增多，这类头皮屑的特点是块大、色黄，而且很油，同时伴随腹泻、便秘、腹胀等症状。要想摆脱需要清热健脾利湿。

3. 阴虚燥热型脱屑

忘我工作的人常会是这种。除了大量脱落块大色白的头屑，还会伴有易疲累、眼睛干涩、长青春痘、失眠、大便干结、舌红少津有裂纹等症，这种人是阴虚火气燥热体质，去除头屑要以滋阴养血疏风为主。

4. 四季变化性脱屑

我们也会发现头皮屑的样子经常会变化，时大时小，有时油有时干，这是因为我们身体状况会随着季节改变，夏天有肠胃湿热，冬天却血虚风燥，头皮屑也就不同，需要对症调养。

在食物的选取方面，首先要拒绝辛辣和刺激性强的食物，减低对皮脂腺正常分泌的影响；平时要多摄入一些碱性食物，中和体内过多的酸性物质，以达到酸碱平衡；一日三餐尽量选择一些含有维生素 B₂、维生素 B₆ 的食物，如蛋黄、奶类、黄豆、新鲜蔬菜、谷类、酵母、麦胚等，因为维生素 B₂ 具有缓解脂溢性皮炎的作用，而维生素 B₆ 对蛋白质和脂类的正常代谢具有重要作用。

吃我告别白头屑

1. 菠菜

功效：具有补血止血、利五脏、通肠胃、调中气、活血脉、止渴、敛阴润燥等功效，常吃菠菜可以稳定新陈代谢，改善头皮环境，帮助摆脱白头屑，尤其适合经常在电脑前工作的女性。

▲ 菠菜粥

原料：菠菜 50 克、白米 50 克。

做法：菠菜洗净、焯水、沥干、切段，白米淘净；白米入锅，加适量清水，煮成粥；将菠菜放入粥内，稍煮即可。

▲ 芝麻菠菜

原料：菠菜 200 克，芝麻仁 50 克，枸杞子 10 粒，香油、糖、盐各适量。

做法：菠菜洗净，枸杞子温水略泡洗净；菠菜焯水，过冷水，挤去水分，放入大碗；锅烧热下芝麻仁小火慢炒至金黄色；将适量盐、糖、芝麻仁、枸杞子一起加入菠菜，拌匀即可。

2. 薏米

功效：有健脾、消肿、祛湿、清热、排脓等功效，可有效缓解皮肤粗糙皴裂、脱屑、粉刺、雀斑、老年斑、妊娠斑等。

▲绿豆薏米粥

原料：薏米 200 克、绿豆 50 克。

做法：将薏米洗净、泡软，绿豆洗净；薏米、绿豆入锅，加适量清水，小火炖至熟即可；加入蜂蜜还有消除皮肤硬结的效果。

3. 紫菜

功效：具有化痰软坚、清热利水、补肾养心的功效，可用于各种肿块、水肿、脚气、高血压、头屑等的食疗。

▲紫菜蛋花汤

原料：紫菜 2 张，鸡蛋 1 个，虾米、葱花、姜丝、香油、盐各适量。

做法：将紫菜泡开、洗净，鸡蛋打散；锅中放入清水煮沸，倒入虾米、姜丝和葱花，放入适量盐；煮沸后放入紫菜；改小火，入打散的鸡蛋液，搅匀形成蛋花，淋几滴香油即可。

▲烤紫菜

原料：紫菜 30 克，香油、芝麻各 10 克，盐适量。

做法：将紫菜撕成小块，抹上香油，撒上盐、芝麻；烤盘上铺一层锡纸，放上紫菜，烤 10 分钟即可。

头发枯“黄”，加强营养是关键

一个女人顶着一头枯黄如稻草般的头发，我们会想起钟无艳、祥林嫂，一定不会与一位现代都市女性联系起来，可是，看看我们周围，偏偏很多爱美的女性因为染烫过度、保养不利，让头发备受摧残，变得焦黄干枯。头发与身体其他部位一样，每天都在进行新陈代谢，若要头发保持乌黑飘逸，除了减少染烫次数，注意洗护保养，最有效的办法就是调整饮食，给头皮输送充足的营养，让头发从内而外焕发生机。

头发枯黄分类

1. 营养不良性黄发

头发的健康状况反映出肝肾功能的消长，有人天生头发枯黄，有人则是从油黑

转向了枯黄，这都是气血不足的表现，或者说是高度营养不良引起的，通过饮食改善是根本之策。胱氨酸及半胱氨酸是构成头发的主要成分，它们广泛地存在于动物蛋白和植物蛋白中，可通过进食鸡蛋、瘦肉、大豆、花生、核桃、黑芝麻等获取。

2. 酸性体质黄发

这种类型的黄发与女性朋友们生活饮食习惯的偏颇有关，过度劳累及过度油腻、甘甜饮食都会使血液中酸性毒素增多，能量供给增多、废物排出不畅，所需要的维生素、矿物质却极度缺乏，造成营养失衡，也会导致头发枯黄、皮肤油腻，这个时候需要经常吃一些海带、鱼、鲜奶、豆类、蘑菇及新鲜的蔬菜，保持体内酸碱平衡，为头发提供全面的营养。

3. 辐射性黄发

射线辐射对头发的损伤是缓慢而致命的，就像温水煮青蛙。长期围绕电脑、雷达以及 X 光线工作的女性头发都不会很好，处在这种工作环境下的女性需要注意多选择有抗辐射功效的饮食，如紫菜、高蛋白食品、绿茶等；还要注意补充维生素 A，经常吃些猪肝、蛋黄、奶类、胡萝卜等。

4. 功能性黄发

这种黄发产生的原因是体内黑色素原和黑色素细胞生成受阻，可能由情绪波动、过度劳累、季节性内分泌失调、药物及化学物品刺激等导致，“伍子胥过韶关一夜白了头”就是极端的例证。可以通过多吃海鱼、黑芝麻、苜蓿菜等来弥补：苜蓿能够帮助黑色素再生，黑芝麻能帮助生成黑色素原，海鱼中的烟酸则可扩张毛细血管，增强微循环，保证营养的输送。



吃我头发不再枯黄

1. 鲤鱼

功效：具有开胃健脾、利水消肿及滋补功能，鲤鱼肉蛋白质含量和质量都很高，

人体消化吸收率可达96%，而且含有人体所需的多种矿物质和维生素，是养颜护发的佳品。

▲脆皮鱼

原料：鲤鱼一条，泡椒、泡萝卜、芹菜末、葱段、姜片、淀粉、植物油、黄酒、酱油、醋、味精、白糖、盐各适量。

做法：将鲤鱼处理干净、背上划开几刀、放入盐水中，加葱、姜，浸泡半个小时，取出，拍上淀粉；锅内入油，烧至七成热，放入鲤鱼，炸至表皮酥脆出锅装盘；锅内入油烧热，加入剩余调料爆香，加少许清水煮沸，入水淀粉煮至黏稠，浇在炸好的鱼上即可。

▲鲤鱼汤

原料：鲤鱼1条，玉兰片50克，香菇50克，西红柿50克，菜心50克，植物油500克，鸡油50克，葱段、姜片、蒜片各10克，茴香、料酒、味精、精盐各适量。

做法：鲤鱼洗净、剖斜刀，香菇泡发、洗净、去蒂，西红柿去皮、切斜块，菜心焯水、沥干；炒锅入植物油，大火烧至6成热，鱼下锅，略炸快速捞出，装盘；料酒、精盐、味精、鸡油、玉兰片、香菇、葱块、姜片、茴香、蒜片，放鱼身上，加少许水，放入蒸锅大火蒸20分钟；拣去调料，放入另一个盆内；将蒸鱼浸出的原汤倒入汤锅，加入菜心、西红柿、鸡油煮沸，汤浇在鱼身上即可。

2. 荠菜

功效：有清热解毒、凉血止血的功效。荠菜含有蛋白质、粗纤维、胡萝卜素、钙、磷、铁，以及多种维生素，可以为头发提供丰富营养。

▲荠菜包

原料：荠菜300克，面粉100克，鸡精、酵母、盐适量。

做法：荠菜洗净、焯水、切末，加入盐、鸡精拌成馅；用酵母将面粉发好，下剂、擀皮，包上荠菜馅，做成菜包；上蒸锅蒸熟即可。

▲荠菜豆腐丸

原料：荠菜200克，豆腐200克，小麦淀粉100克，青菜、香油、盐各适量。

做法：荠菜择好、洗净、焯水、凉凉、挤干、切碎，豆腐压成泥；荠菜碎和豆腐泥混合，加入盐、香油搅拌均匀；馅料团成每个20克左右的丸子，裹匀小麦淀粉；锅中加清水大火煮沸，转小火，放入丸子，煮至表面透明，入青菜煮软，加适量盐调味即可。

3. 猴头菇

功效：是一种高蛋白、低脂肪，富含矿物质和维生素的优良保健食品，也是出色的美发食品，对头发的生长有很好的促进作用。

▲奶汁猴头菇

原料：猴头菇 1 个，纯牛奶 200 毫升，高汤、淀粉、鸡精、盐各适量。

做法：猴头菇洗净、切大片，放入沸水中煮熟，捞出沥水；锅内放适量纯牛奶、高汤，加盐、鸡精调味，加入猴头菇，煮开后勾薄芡即可。

▲菜心炒猴头菇

原料：水发猴头菇 800 克，火腿片 20 克，青菜心 120 克，鸡蛋 2 个，鸡汤、葱段、姜片、湿淀粉、植物油、精盐各适量。

做法：猴头菇切片、沸水煮 10 分钟、捞出沥水，青菜心洗净，鸡蛋打散；猴头菇加葱、姜、精盐、鸡汤，放入蒸锅蒸 35 分钟，去掉汤汁、葱、姜；鸡蛋打散，加湿淀粉、鸡汤调成糊，涂在猴头菇片上；锅入油烧热，入猴头菇炸至黄色，捞出、控油；锅内留底油烧热，加入猴头菇片、火腿片、青菜心翻炒，加鸡汤烧沸，淀粉勾芡即可。

皮肤“晦暗”，妙法养得白里红

所有的女性都想让自己的脸看起来自然、白皙、有光泽，喜欢被人说：‘气色真好！’但很多人的情况不容乐观，天天用心洗脸，却看起来好像是几天都没洗脸，脸色不黑、不黄，也谈不上苍白，就是没有光泽，缺乏动人的活力，显得暮气沉沉，连带着整个人都没精神，也就是我们常说的“脸色差”。一贯粗线条的女人会说，这是累的，过几天不忙就好了！结果大家都猜得到，不认真采取点儿措施，脸色是好不起来的。肤色晦暗是皮肤老化的初期征兆，仅靠外部护理是杯水车薪，根本对策还是“吃”。

脸色“灰暗”的类型

1. 角质肥厚型

通常偏油性皮肤的人，脸色会显得暗一些。因为，她们的皮肤长期被过多的油脂覆盖，新陈代谢受到限制，老废角质不能及时脱落，大量堆积在皮肤的表面，皮肤就变得粗糙、暗淡；同时角质层的排列也更加不平整，皱纹随之出现，整张脸越来越显老。改善的办法就是外去角质层，内补肝肾养肺脾，通气血。

2. 皮肤缺水型

化妆品广告的狂轰滥炸，让大家都了解到肌肤需要充足的水分。水嫩是肌肤年轻、娇美的标志，如果皮肤干燥缺水就会常常脱屑、脱皮，整张脸看起来就暗沉没有光泽，还会产生一些细纹、干纹，恢复起来非常不容易。让肌肤“喝足水”，除了外部的保养，就是多喝白开水，更要摄入新鲜的水果蔬菜，保证水分、维生素的供给。

3. 缺血缺氧型

我们常把皮肤的暗沉称为“黑”，这并不是真的黝黑，而是面部微血管中血液不充足的表现。偏食引起的营养不良、疾病初愈导致的气血不足都可能造成不同程度的贫血，导致面部供血不足，让脸色变差，恢复的办法就是全营养的均衡摄取。

吃我肤色白里透红

1. 黄瓜

功效：含有丰富的蛋白质、糖类、维生素 C、维生素 B₂、维生素 E、胡萝卜素、烟酸、钙、铁等营养成分，还有丙醇二酸、纤维等特殊有效成分，是很好的养颜食材。

▲凉拌黄瓜

原料：黄瓜 1 根，甜椒半个，油酥辣椒、熟白芝麻、蒜末、香油、蚝油、花椒油、生抽、醋、味精、白糖、盐各适量。

做法：黄瓜洗净、切滚刀块，甜椒洗净、切丝；所有原料一起放入大盆中，拌匀即可。

▲小炒黄瓜片

原料：黄瓜 1 根，猪肉 50 克，小米椒圈、蒜片、淀粉、香油、生抽、白糖、盐各适量。

做法：黄瓜洗净、切片、加盐腌 5 分钟、沥干，猪肉切片；猪肉加少许料酒、生抽、干淀粉拌匀，腌 10 分钟；锅入油烧热，入肉片炒至变色；入小米椒、蒜片，爆香；入黄瓜片，大火翻炒 1 ~ 2 分钟，加盐、白糖调味，淋少许香油即可。

2. 红薯

功效：有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴的功效，其富含淀粉、维生素、矿物质、纤维素等多种人体必需的营养成分，并含有一种类似雌性激素的物质，对保护人体皮肤、延缓衰老有一定的作用，是很好的驻颜美容食品。

▲红薯鸡蛋饭

原料：大米 250 克，红薯 250 克，鸡蛋 4 个，盐、油各适量。

做法：大米淘净，红薯洗净、去皮、切小块，鸡蛋打散、加适量盐搅匀；红薯、大米一起放入锅内，加适量清水，大火煮沸改小火煮熟；锅入油烧热，倒入鸡蛋液翻炒成块，出锅；将焖好的红薯米饭与鸡蛋拌均匀即可。

▲小米红薯粥

原料：红薯 100 克，小米 30 克，红糖、盐适量。

做法：小米淘净，红薯洗净、去皮、切小块；红薯、小米一起倒入锅中，加适量清水，大火煮沸转小火，煮至红薯软烂，加适量红糖即可。

3. 坚果

功效：腰果、松子、核桃等坚果，都富含不饱和脂肪酸和丰富维生素 E，常吃可软化皮肤、预防皱纹出现，同时具有保湿的作用，使肌肤看起来更年轻。

▲意大利坚果饼干

原料：开心果、杏仁、花生等坚果 100 克，黄油 50 克，低筋面粉 250 克，鸡蛋 1 个，小苏打粉、细砂糖、盐各适量。

做法：黄油化软，放入适量糖、盐，拌匀，鸡蛋打散、搅匀；低筋面粉放入面盆，加入拌好的黄油、小苏打粉、鸡蛋液，抓匀，加入坚果，揉成面团；将面团做成厚约 5 厘米的长方形，放进 170 度烤箱烤 20 分钟，取出，放凉，切成厚约 1 厘米的片，放入 150 度预热的烤箱内，烤 15 ~ 20 分钟即可。

▲自制切糕

原料：燕麦片 200 克，核桃仁 100 克，杏仁 100 克，黑芝麻 50 克，蔓越莓干、葡萄干、樱桃干等共 100 克，黄油 100 克，黄糖 80 克，蜂蜜适量。

做法：烤箱预热 160 度，将核桃、杏仁和燕麦片均匀地铺在烤盘上，入烤箱烤 10 分钟，凉凉切碎放入盆中，加入混合果干、黑芝麻拌匀；锅内加入黄油、黄糖、蜂蜜，小火加热至融化，倒入混合干物搅拌均匀，倒入模具，刮刀抹平，压实；入烤箱 160 度烤 25 ~ 30 分钟，凉凉切块即可。

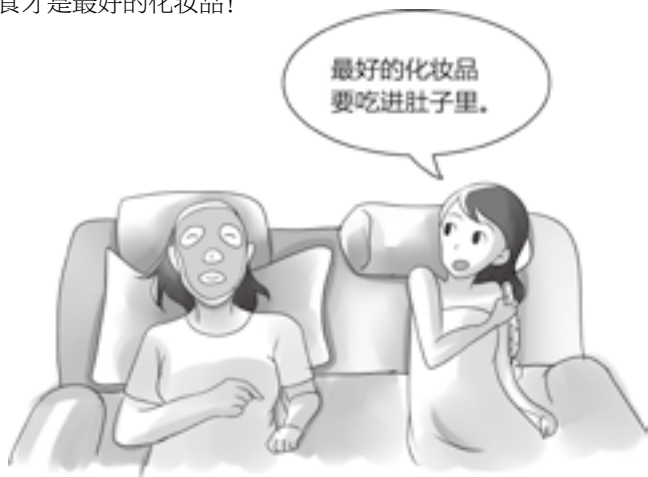
第四章 以“色”辨食，色彩营养巧融合

中医有“五色入五脏”之说，即红入心、绿入肝、黄入脾、白入肺、黑入肾；现代营养学也指出不同颜色食物的营养构成各有偏重，功效也就各有所长。而女性的健康活力、娇美容颜来自于机体的协调运转，并以充足而均衡的营养做保障，所以女性朋友要留住青春和美丽，就要吃遍各色食物，取长补短，达到营养均衡。

最好的化妆品要吃进肚子里

保养不好的女人常被叫做“黄脸婆”，这个带着几分戏谑甚至是侮辱的词就像针一样扎在女人的心底，我们都在小心翼翼地回避，可总有那么一两次机会不期而遇。追究一下这种说法的来源，不过是“爱美惹的祸”：我们黄种人皮肤总是偏黄褐色，古人便以脸白腮绯唇红为美，爱美的女人经常擦胭脂抹粉，偏偏化妆品质量不好，含铅量比较高，容易损伤皮肤，用得越久伤害越深，年龄越大脸色就越显枯黄，“黄脸婆”就这么叫起来了。我们不回答“为什么受伤的总是女人？”我们要讨论一下女人该如何正确地保养肌肤，外部的修饰只能换来一时的光鲜亮丽，真正的美容养颜还要从长计议。

我们身边总有一些“优质”的女人，她们不年轻，因为她们成熟稳重，她们不显老，因为她们面色红润、身轻体健，从心底勾起我们酸溜溜的羡慕。殊不知她们将功夫用在了我们最熟悉、却被轻易忽略的地方——饮食。跟她们聊一聊“吃”，会发现她们不挑食不忌口，什么都吃，什么都不多吃，该吃什么不该吃什么严格执行，慢慢也就养成习惯，不知不觉就走在了众人的前头，她们用自身的实践证明：好的饮食才是最好的化妆品！



能吃到肚子里的“化妆品”

1. 蜂蜜

功效：具有润肺、滑肠、解毒等功效，富含大量容易被人体消化吸收的氨基酸、维生素、糖类营养成分，被誉为大自然中最完美的营养食品，经常食用可使皮肤红润细嫩，有光泽。

▲蜂蜜鲜藕汁

原料：鲜藕一段，蜂蜜适量。

做法：鲜藕洗净，切片，放入榨汁机中榨出汁液，调入适量蜂蜜即可。

▲蜂蜜黑木耳

原料：黑木耳 50 克，蜂蜜 2 勺，橄榄油适量。

做法：将黑木耳泡发、洗净、撕成小朵，入沸水中焯熟，加橄榄油、蜂蜜拌匀即可。

2. 猪皮

功效：有润肌肤、助发育、止血、抗老防癌的功效；其中富含生物大分子胶原蛋白，有助于上皮组织细胞的新陈代谢，保证储水机制，令皮肤充盈，减少皱纹。

▲猪皮蹄筋红枣汤

原料：猪皮 100 克，猪蹄筋 30 克，红枣 15 颗，盐适量。

做法：猪皮去毛、洗净、切块，猪蹄筋清水泡软、切断，红枣去核、洗净；三种原料一起入锅，加入适量清水，小火炖至猪皮、猪蹄筋熟烂，加盐调味即可。

▲红烧猪皮

原料：干猪皮 100 克，香菇 20 克，红椒 1 个，葱段、姜片、水淀粉、花生油、麻油、蚝油、老抽、鸡精、白糖、盐各适量。

做法：干猪皮浸透、洗净、切块，香菇、红椒分别洗净切块；猪皮加清汤、蚝油小火煮至入味捞起；锅入油烧热，放入猪皮、红椒片、葱段、姜片、适量清汤炒熟，加入老抽、白糖、鸡精、盐炒匀，加入水淀粉勾芡，淋入麻油即可。

3. 黄瓜

功效：有除热、利尿、平和除湿、清热解毒的功效，富含蛋白质、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E、胡萝卜素、烟酸、钙、磷、铁等营养成分，不管是敷面还是食用都能够有效平复皮肤皱纹，并能帮助恢复晒伤、消除暗沉。

▲美容黄瓜汁

原料：黄瓜 1 根，牛奶 300 毫升，蜂蜜适量。

做法：将黄瓜去皮、洗净、切小块，同牛奶放入榨汁机中榨成汁，加入适量蜂蜜搅拌均匀即可。

▲缤纷蔬菜

原料：黄瓜 1 根，紫甘蓝 30 克，生菜 20 克，植物油、盐各适量。

做法：黄瓜、紫甘蓝、生菜分别洗净，切丁。锅入油烧热，放入所有原料煸炒至熟，加盐调味即可。

4. 苹果

功效：具有滋养、收敛、保湿的功效，富含维生素 C、矿物质、糖类及苹果酸等人体所需的营养，特别含有丰富的类黄酮素与单宁酸，可协助肌肤抗氧化，排出毒素，是养颜的最佳水果之一。

▲水果沙拉

原料：哈密瓜 60 克，西瓜 50 克，苹果 1 个，菠萝 50 克，香蕉 1 根，蜂蜜、沙拉酱、草莓汁各适量。

做法：将哈密瓜、西瓜、苹果、菠萝分别去皮、洗净、切丁，加入适量蜂蜜、沙拉酱、草莓汁拌匀即可。

▲苹果百合牛腱汤

原料：苹果 1 个，百合 50 克，牛腱子肉 300 克，陈皮 2 克，盐适量。

做法：将牛腱子肉洗净、切块、氽水、去血沫、沥干，苹果洗净、去核、切大块，百合泡发、洗净，陈皮洗净；砂锅中放入适量清水，将除盐以外所有食材放入，大火煮开后，转改小火煲 1 小时左右，加盐调味即可。

5. 西蓝花

功效：具有补肾填精、健脑壮骨、补脾和胃等功效，含有丰富的维生素 A、维生素 C、胡萝卜素等营养成分，常吃有助于增强皮肤的抗损伤能力，令皮肤白皙有弹性。

营养食谱推荐

▲西蓝花炒大蒜

原料：西蓝花 500 克，蒜末 20 克，淀粉、鸡精、盐各适量。

做法：西蓝花洗净、掰块、焯水、沥干；适量清水加淀粉、鸡精、盐调成水淀粉备用；锅烧热放入调好的水淀粉，小火轻轻搅拌至透明，加入蒜蓉搅动几下，淋在西蓝花上即可。

▲奶油西兰花汤

原料：西兰花 400 克，面粉、洋葱、鸡汤、奶油、黄油、胡椒粉、盐各适量。

做法：西兰花洗净、去根、掰块、焯水，洋葱切碎；锅入黄油烧热，加入面粉炒香，盛出；锅内入黄油烧热，加入洋葱末煸香，加入西兰花和鸡汤，大火烧开；将炒面粉慢慢加入汤内，汤浓稠后，加入盐、胡椒调味即可。

6. 兔肉

功效：兔肉有“美容肉”的美誉，含有人体所需的蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素和微量元素等营养成分，经常吃可以使皮肤保持健美，并能预防多种皮肤病。

▲手撕兔肉

原料：兔肉 500 克，红椒圈、葱段、熟芝麻、八角、料酒、辣椒油、盐各适量。

做法：兔肉洗净切块、氽水、沥干；兔肉放入高压锅，加盐、八角、料酒、清水，蒸至熟烂；取肉撕成丝，加葱段、辣椒油、熟芝麻、红椒，拌匀即可。

▲兔肉苦瓜

原料：苦瓜 100 克，兔肉 330 克，洋葱、胡萝卜各 50 克，香叶 1 片，面粉、干辣椒、陈皮、胡椒粒、番茄酱、盐各适量。

做法：兔肉洗净、切片，苦瓜去子、洗净、切丝，胡萝卜洗净、切片，洋葱去皮、洗净、切丝；将兔肉加盐、胡椒粉拌匀，裹上面粉，放入油锅内炸金黄色，捞出沥油；锅入油烧热，入洋葱丝、胡萝卜片、苦瓜丝、干辣椒、香叶、胡椒粒炒至半熟，放入兔肉片，加入番茄酱小火炒熟即可。

7. 牛奶

功效：牛奶是皮肤的“最佳晚餐”，能够改善皮肤的细胞活性，增强皮肤对外界伤害的抵抗力，有助平复细小皱纹、消除肤色暗沉，延缓皮肤衰老。

▲木瓜牛奶

原料：木瓜 1 个，冰糖 10 克，鲜奶 250 克。

做法：木瓜洗净、一端切小口去子；，将鲜奶、冰糖放至木瓜内，入蒸锅中火蒸 20 分钟即可。

▲牛奶粥

原料：粳米 100 克，牛奶 300 毫升，白糖适量。

做法：将粳米洗净、泡软、入锅，加适量水熬粥；倒入牛奶煮熟，调入白糖即可。

8. 胡萝卜

功效：胡萝卜富含的 β -胡萝卜素能减少肌肤对阳光的敏感度，降低阳光对肌肤伤害，并能缓解太阳暴晒引起的荨麻疹、湿疹等皮肤病。

▲胡萝卜烩松子鱼

原料：胡萝卜 1 根，鱼 500 克，玉米粒 50 克，黄瓜 1 根，松仁 20 克，葱花、蒜末、植物油、胡椒粉、料酒、鸡精、盐各适量。

做法：胡萝卜和黄瓜洗净、切丁，鱼洗净、取肉、切丁，松子洗净，玉米粒洗净、焯水；鱼肉丁用料酒、盐、胡椒粉腌渍 10 分钟；松子入干锅，小火煸炒至表面发黄；锅入油烧热，倒入鱼肉丁煸炒八分熟，盛出；锅内留底油，放入葱花、蒜末爆香，入玉米粒、松仁、胡萝卜丁、黄瓜丁煸炒均匀，入鱼肉丁炒熟，加入适量盐、鸡精调味即可。

▲胡萝卜黄瓜炒虾仁

原料：胡萝卜 1 根，黄瓜 1 根，虾仁 200 克，蛋清、葱花、姜末、蒜末、淀粉、食用油、酱油、鸡精、盐各适量。

做法：黄瓜、胡萝卜分别洗净、切片，虾仁洗净、裹上蛋清和淀粉；锅入油烧热，放入虾仁煸炒至变色，盛出；锅入油烧热，放入葱花、蒜末、姜末爆香，放入胡萝卜丁、黄瓜丁煸炒均匀，加适量盐、酱油炒匀，倒入虾仁，炒熟，入鸡精调味即可。

9. 西红柿

功效：西红柿富含维生素 C，经常吃能使脸部皮肤保持红润；并含有丰富的番茄红素，可以有效抑制细菌生成，预防皮肤病发生；常吃西红柿还有助于消除黑眼圈。

▲西红柿炒花椰菜

原料：花椰菜 250 克，西红柿 200 克，香菜段 10 克，鸡精、盐各适量。

做法：花椰菜洗净、去根、掰成小朵、焯水、沥干，西红柿洗净、切丁；锅入油烧热，加入花椰菜和西红柿，炒熟；加入盐、鸡精炒匀，撒香菜即可。

▲西红柿炒木耳

原料：西红柿 2 个，黑木耳 50 克，香菜、葱花、植物油、鸡精、盐各适量。

做法：西红柿洗净、切块，黑木耳泡发、洗净、去蒂、撕小朵；锅入油烧热，加入葱花爆香，放入西红柿、木耳煸炒至熟；加入适量盐、鸡精炒匀，撒香菜即可。

10. 海带

功效：含有丰富的矿物质，经常吃有助于调节血液酸碱度，预防皮肤分泌过多油脂。

▲海带蛤蜊排骨汤

原料：海带结 200 克，蛤蜊 300 克，排骨 250 克，胡萝卜块、姜片各适量，盐 4 克。

做法：蛤蜊入淡盐水促其吐沙、洗净，排骨切块、氽水、冲净、沥干；锅内入排骨、姜、胡萝卜和适量清水，大火煮沸改小火炖 30 分钟，再加入海带结炖 15 分钟；转大火入蛤蜊，待蛤蜊开口，加盐调味即可。

▲凉拌三丝

原料：海带丝 300 克，豆腐丝 200 克，红尖椒 1 个，白芝麻、葱花、蒜末、香油、红辣椒油、酱油、醋、鸡精、白糖、盐各适量。

做法：海带洗净、切丝，豆腐丝洗净，红尖椒洗净、切丝；三丝焯水，捞出，沥干；适量葱花、蒜末、红辣椒油、酱油、醋、白糖、盐调成汁，浇在三丝上，淋几滴香油、撒上白芝麻拌匀即可。

橙色蔬果——生命卫士，癌症克星

女人怕老，略带停顿接着就要问人为什么会变老？有种理论认为是一种坏的自由基在悄悄地作怪。这种自由基与人类几乎是共存亡，它不停地氧化性损伤人体 DNA、蛋白质和脂肪，年深日久，人体组织功能不断降低，脏器功能慢慢减退甚至发生慢性疾病，就是我们常说的“变老”；如果自由基泛滥，细胞损伤迅速而广泛，人就可能患癌。

当然，自由基也有天敌，就是类胡萝卜素。类胡萝卜素是一个大家族，有 600 多成员，它们都具有强大的抗氧化功能，能够阻止人体内氧自由基的泛滥，保护正常细胞，防止细胞畸变成癌症。据现代科学研究， β -胡萝卜素表现最为突出，被誉为是氧自由基的最强“克星”。

胡萝卜素都呈现漂亮的黄色或者橘黄色，广泛地存在于植物中，植物根茎叶及果实的颜色越接近黄色、色泽越饱满，说明含有的胡萝卜素就越多，防癌抗癌的功效也相对较好。这类蔬菜水果辨识度极高，大家选择起来也很容易。

推荐食材

1. 胡萝卜

功效：是橙色蔬果的代表， β -胡萝卜素含量非常丰富，每100克新鲜胡萝卜含 β -胡萝卜素1.67~12.1毫克，是西红柿的5~7倍。胡萝卜是公认的抗癌食品，也是防治夜盲症和呼吸道疾病的食疗佳品，但吃胡萝卜不能贪多，每周两三次即可。

▲胡萝卜炒鸡蛋

原料：胡萝卜200克，鸡蛋2个，油、盐各适量。

做法：胡萝卜洗净、去皮、切片，鸡蛋打散、搅匀；锅入油烧热，加入蛋液炒凝固，盛出；锅入油烧热，入胡萝卜片翻炒至油脂黄亮，倒入炒好的鸡蛋炒匀，加盐调味即可。

▲胡萝卜炖牛腩

原料：胡萝卜500克，牛腩300克，辣椒1个，葱段、姜片、八角、桂皮、蚝油、酱油、腐乳汁、糖、盐各适量。

做法：牛腩洗净、切块、焯水、沥干，胡萝卜洗净、去皮、切块；牛肉入锅，加适量清水、葱、姜、八角、桂皮、辣椒、蚝油、酱油、腐乳汁、糖，大火烧开转小火炖1小时；加入胡萝卜、盐继续炖，牛腩软烂即可。

2. 哈密瓜

功效：哈密瓜中富含抗氧化剂、水溶性维生素C和B族维生素，能够有效增强细胞抗晒的能力，减少皮肤黑色素的形成。同时保持机体正常新陈代谢，增强抵抗力，预防癌症。

▲哈密瓜橘子沙拉

原料：哈密瓜100克，橘子2个，沙拉酱、熟松仁各适量。

做法：哈密瓜去皮、去子、切块，橘子去皮、去子、切块；哈密瓜块、橘子块、熟松仁放入盘中，倒入沙拉酱拌匀即可。

▲哈密瓜炖排骨

原料：哈密瓜150克，猪排骨300克，莲子20克，枸杞子10粒，葱段、姜片、盐各适量。

做法：哈密瓜去皮、切宽条，排骨洗净、焯水、过冷水、沥干，莲子、枸杞子分别洗净、沥干；把排骨、哈密瓜、莲子、枸杞子、葱段、姜片一起放入砂锅，加适量清水，大火煮沸转小火煮30分钟，入盐调味即可。

2. 芒果

功效：具有抗癌、清肠胃、降低胆固醇的作用。每100克芒果中含有897微克 β -胡萝卜素，另含有大量维生素和胡萝卜素，有滋润肌肤、增强免疫力的作用。

营养食谱推荐

▲芒果冰沙

原料：芒果2个，果糖适量，冰砖1块，冰粒1杯。

做法：芒果洗净、去皮核、切块；将部分芒果肉榨汁；冰粒放入搅拌机中搅成冰水，与芒果汁混合；刨冰机将冰砖刨冰花，做塔形，将果糖均匀覆盖在冰塔上，铺上芒果粒；将冰芒果汁淋在冰塔上即可。

▲芒果冰糖饮

原料：芒果2个，枸杞子、冰糖各适量。

做法：芒果洗净、去皮核、切丁；锅内加适量水、芒果丁，大火烧开，加入冰糖煮至溶化；加入枸杞子，再煮2分钟即可。

3. 南瓜

功效：每100克南瓜中含有570微克 β -胡萝卜素，还含有丰富的蛋白质、B族维生素、维生素C、钙、磷、果胶等营养成分。特别是果胶能将体内细菌毒素和其他有害物质带出体外；还能增强肝脏的免疫力，帮助肝脏恢复功能，避免肝病向肝硬化或肝癌发展。

▲炖南瓜

原料：老南瓜300克，葱段、姜片、味精、白糖、盐各适量。

做法：南瓜去皮、去子、切厚片；锅入油烧热，加入南瓜片炒香，加适量清水煮开；加入葱、姜煮至熟软，加入味精、白糖、盐调味即可。

▲南瓜芋头汤

原料：南瓜200克，芋头200克，植物油、葱花、蒜末、鸡精、盐各适量。

做法：南瓜去皮、去瓢、切块，芋头去皮、切小块；锅入油烧热，入蒜末爆香，入南瓜块、芋头煸炒均匀，加适量清水和盐、鸡精，烧开后，撒上葱花即可。

4. 柑橘

功效：柑橘营养丰富，含大量 α -胡萝卜素、 β -胡萝卜素及维生素C，美容效果明显；汁液中还含有“诺米灵”，能提高人体内除毒酶的活性，并保护细胞核免受损伤，有效抑制和阻断癌细胞的生长。另外柑橘所含的柠檬酸还具有消除疲劳的作用。

▲胡萝卜柑橘汁

原料：柑橘 2 个，胡萝卜 2 根，蜂蜜、橄榄油、水各适量。

做法：柑橘剥皮、去子，胡萝卜洗净、切块；胡萝卜、柑橘一起倒入榨汁机中，加水、蜂蜜一起榨成汁倒出，淋几滴橄榄油搅匀即可。

▲柑橘汁

原料：橘子 4 个，苹果 1/4 个，陈皮少许。

做法：橘子带皮洗净、切块，苹果洗净、去皮、去子、切块，陈皮洗净、切块；将所有原料放入榨汁机一起搅打成汁即可。

红色蔬果——增强活力，精力无限

中医讲红色食物有补血养心的功效，现代医学证明其诱人的红色多来自其所富含的天然铁质，比如樱桃、大枣等，可为血红蛋白的形成提供充足原料，有助于血液循环系统的功能发挥；另外红色的食物诸如西红柿、红辣椒、枸杞子等，都含有大量的番茄红素，同样具有清除自由基防癌抗癌抑癌的功效，还能保护血管，预防心血管疾病，特别能增强人体的免疫力、延缓衰老，让女性在任何年龄段都能焕发应有的活力。

当代女性，尤其是体弱多病如林黛玉、西施类的“弱女子”，面临高强度的生活、工作压力，更加要注意经常吃些红色食物，借助其所含的丰富营养，补充体力、缓解疲劳。

推荐食材

1. 红薯

功效：富含钾、维生素 C、维生素 B₆、β-胡萝卜素、叶酸基黏液蛋白等，能有效预防保养心血管，帮助身体顺畅输送营养物质，保持女性的健康活力。所含的亚油酸、膳食纤维，能减少并消除血液中的胆固醇，刺激肠胃蠕动，预防结肠癌、乳腺癌；红薯还含有绿原酸，能够抑制黑色素的生长，让女性保持白皙、光滑的肌肤，预防肌肤老化以及雀斑、老人斑出现；其中的黏液蛋白能够保持血管壁的弹性，预防动脉粥样硬化。

▲红薯饼

原料：红薯 500 克，植物油、糯米粉、小米面、面包糠、白糖各适量。

做法：红薯洗净放入锅中，加水蒸熟，取出去皮、压成红薯泥，加入适量糯米粉、白糖、水揉匀；将和好的薯泥做成每个 50 克左右的丸子，压成饼状；锅入油烧热，放入红薯饼炸 8 分钟捞出，裹上面包糠即可。

▲红薯樱桃粥

原料：红薯 150 克，大米 50 克，红樱桃、绿樱桃各 20 克，盐 3 克。

做法：红薯洗净、去皮、切丁，大米淘洗干净，红、绿樱桃均洗净、一切为四；大米入锅，加入适量清水，大火煮沸；加入红薯、樱桃，转小火熬成粥，加入盐调味即可。

2. 苹果

功效：是公认的美容、减肥、保健水果，富含果糖、蛋白质、葡萄糖、维生素、磷、锌等营养成分，常吃苹果，能有效改善人体的呼吸系统和肺功能，保证人体充足的氧气供应；其独特的香气还有助于缓解不良情绪，提神醒脑。

▲苹果沙拉

原料：苹果 1 个，火龙果 1 个，西瓜 1 块，圣女果 10 个，酸奶适量。

做法：将苹果去皮、洗净、切块，火龙果去皮、切块，小西红柿洗净，西瓜去皮、去子、切块；将苹果块、火龙果块、圣女果、西瓜块放入一个大碗内，加入适量酸奶拌匀即可。

▲苹果玉米烙

原料：玉米粒 200 克，苹果 1 个，青豆 20 克，淀粉、植物油、沙拉酱、白糖、盐各适量。

做法：玉米粒洗净、煮熟，苹果去皮、去核、切丁，青豆洗净、焯水；将熟玉米粒、苹果丁、青豆放入一个碗内搅拌均匀，再加入淀粉、白糖、盐拌匀；锅入油烧热，将拌好的玉米粒、苹果丁、青豆下锅烙成饼，熟后盛出，淋沙拉酱即可。

3. 山楂

功效：含有黄酮类物质及丰富的维生素 C、铁、胡萝卜素等，具有消炎杀菌、活血散结的作用，可增强机体的免疫力，有助于保持女性的健康活力。

▲山楂银耳粥

原料：山楂 10 克，银耳 10 克，大米 150 克。

做法：山楂洗净、去子、切片，银耳泡发、去蒂、洗净、撕小朵，大米洗净；将大米、山楂片、银耳放入电饭煲内，加入适量水，煲熟即可。

▲山楂草莓汁

原料：山楂 50 克，草莓 40 克，冰糖适量。

做法：山楂洗净，草莓洗净；将山楂装入纱布袋中，入锅，加适量清水，大火煮沸转小火煮 30 分钟，放凉；将草莓与冷开水、冰糖一起放入搅拌机打 2 分钟，取汁；将适量草莓汁加入山楂液中，搅匀即可。

4. 猪肝

功效：具有补肝明目、养血的功效，含有丰富的铁、磷，可以为造血提供不可缺少的原料；维生素 A，可消除眼科病症；维生素 C、硒等物质，能有效抑癌，能缓解疲劳，帮助恢复活力。

▲西红柿猪肝汤

原料：西红柿 1 个，猪肝 250 克，金针菇 20 克，木耳 30 克，葱段、姜片、胡椒、淀粉、油、料酒、番茄酱、生抽、盐各适量。

做法：西红柿烫水、去皮、切小丁，猪肝洗净、切片，金针菇洗净，木耳泡发、去蒂、洗净、撕小朵；猪肝加盐、白胡椒、料酒、生抽、淀粉拌匀，腌渍 5 分钟；锅入油烧热，入葱、姜炒香，入西红柿丁炒匀，再加入番茄酱炒匀，加适量清水，熬出红色汁；加入金针菇、黑木耳，小火煮 5 分钟；加入腌好的猪肝煮熟，加盐、胡椒调味，撒葱花即可。

▲青椒炒猪肝

原料：猪肝 200 克，青尖椒 2 个，花椒 15 克，姜片、蒜片、胡椒粉、苏打粉、油、生抽、料酒、盐各适量。

做法：猪肝洗净、切薄片，青椒洗净、去子、切大片；锅内加适量清水，入花椒煮沸，加入猪肝煮 2 分钟，捞起、沥干，加料酒、酱油、淀粉、苏打粉拌匀；锅入油烧热，入青椒、红椒、猪肝一起炒熟，加入胡椒粉、味精、糖、盐炒匀即可。

绿色蔬果——肝清气爽，明眸善睐

在这个倡导绿色的时代里，女性朋友如果错过绿色的蔬果，可是要得不偿失的。中医认为绿色的食物有疏肝清肝的作用，可以帮助消化吸收、排除毒素。肝开窍于目，肝的功能正常有序，女人自然“明眸善睐”。

现代医学证明，绿色植物、绿色蔬果的“绿”主要来自于叶绿素。叶绿素是植物的动力机器，没有它植物无法生存。它对人类的作用也非常重要：能够为人体提供铁元素，帮助人体平衡造血功能；它还是天然的解毒剂，帮助人体清除毒素，增强抵抗力，保证皮肤获得充足营养。另外，绿色蔬果中还含有丰富的叶酸，也就是维生素 B₁₁，可以帮助人体维护血液健康，更能呵护下一代的成长。溢美之词不用太多，绿色蔬果是名副其实的人体健康卫士，爱美女士一定不能错过。

推荐食材

1. 猕猴桃

功效：有清热消炎、解毒杀菌、缓解疲劳、清肝泻火的功效，含有丰富的维生素 C、维生素 E、膳食纤维、胡萝卜素等，可强化免疫系统，恢复肝脏功能，让眼睛明亮并能修复肝脏受损细胞。此外，猕猴桃含有的血清促进素还具有镇定心情、稳定情绪的作用。

▲猕猴桃水果沙拉

原料：猕猴桃 2 个，桑葚 100 克，草莓 100 克，蓝莓 50 克，沙拉酱、蜂蜜各适量。

做法：猕猴桃去皮、切块，桑葚去蒂、洗净，草莓去蒂、洗净、切块，蓝莓去蒂、洗净；将猕猴桃块、桑葚、草莓块、蓝莓放入大碗，加沙拉酱、蜂蜜拌匀即可。

▲酸奶拌猕猴桃

原料：猕猴桃 2 个，酸奶 160 克，白糖适量。

做法：猕猴桃去皮、洗净、切块，放入碗内，加酸奶、白糖拌匀即可。

2. 油菜

功效：具有活血、散结、化瘀、滋阴的作用，含有丰富的叶绿素、叶酸、维生素 C、多种矿物质等营养成分，能有效地清除自由基、软化血管、利尿解毒，并能增强肝脏功能，保护视力。

▲香菇扒油菜

原料：油菜 300 克，香菇 200 克，葱末、蒜末、花椒粉、水淀粉、植物油、蚝油、生抽、鸡精、盐各适量。

做法：油菜洗净、切半，香菇洗净、去蒂，切片；锅中加适量清水，煮沸加少许盐和植物油，放入油菜焯水，捞出、过凉水、沥干；香菇焯水 2 分钟，捞出、沥干；锅入油烧热，加入蒜末、葱末爆香，放入香菇片翻炒 1 分钟，加入盐、蚝油、生抽、鸡精调味，水淀粉勾芡，浇在油菜上即可。

▲金针菇扒油菜

原料：小油菜心 250 克，金针菇 200 克，胡萝卜 1 根，虾仁、蒜泥、胡椒粉、淀粉、植物油、蚝油、鸡精、盐各适量。

做法：油菜、金针菇洗净，胡萝卜洗净、切末；锅中加适量清水煮沸，加少许盐，倒入油菜焯 1 分钟，捞起，沥干，装盘；锅入油烧热，加入金针菇、胡萝卜末、虾仁煸炒至熟，加蒜泥、胡椒粉、蚝油、鸡精、盐炒匀，勾薄芡，浇在油菜上即可。

3. 菠菜

功效：有疏肝理气的功效，含有丰富的铁、叶绿素，可预防贫血，提高免疫力，常吃有助于保持机体酸碱平衡，明目安神。

▲杏仁菠菜

原料：菠菜 200 克，熟杏仁 50 克，蒜末、生抽、白醋、糖、盐各适量。

做法：杏仁去皮、拍碎，菠菜洗净、焯水、过凉水、沥干；将醋、盐、生抽、糖、蒜末加入一个碗内，调匀成汁，浇在菠菜上，加入杏仁碎拌匀即可。

▲芝麻酱拌菠菜

原料：菠菜 250 克，芝麻酱、白芝麻、香油、生抽、盐各适量。

做法：菠菜洗净、去根、焯水、过凉水、沥干、切段、装盘；芝麻酱加入生抽、香油、盐调匀成酱汁，浇在菠菜上，撒白芝麻即可。

4. 圆白菜

功效：有补髓壮骨、调养脏腑、清热止痛等功效，含有的维生素总量是西红柿的 4 倍，炒熟的圆白菜维生素 C 的含量比大白菜还高一倍，是抗氧化、防衰老的养颜的佳品；还含有丰富的叶酸，有助清肝泻火，预防脂肪肝，对保护视力有一定作用。

▲凉拌圆白菜

原料：圆白菜 1 个，红柿子椒 1 个，葱花、蒜片、姜片、辣椒油、香油、生抽、鸡精、白糖、盐各适量。

做法：圆白菜洗净、手撕成小块，红椒洗净、切片；锅内加水煮沸，分别将圆白菜片、辣椒片焯水，捞出过凉水，一起装盘；将葱花、蒜片、姜片、辣椒油、香油、生抽、鸡精、白糖、盐调成味汁，浇在圆白菜上，拌匀即可。

▲炸酱圆白菜

原料：五花肉 200 克，圆白菜 200 克，红柿子椒 1 个，葱花、姜末、蒜末、

植物油、甜面酱、豆瓣酱、酱油、鸡精各适量。

做法：圆白菜洗净、切丝、焯水、沥干，五花肉洗净、切碎，红柿子椒洗净、切末；锅入油烧热，放入葱花、姜末、蒜末爆香，加入五花肉煸炒变色，盛出；锅入油烧热，加入甜面酱、豆瓣酱小火炒匀，加入五花肉末、红柿子椒炒匀，加入酱油、鸡精翻炒至熟，浇在圆白菜丝上即可。

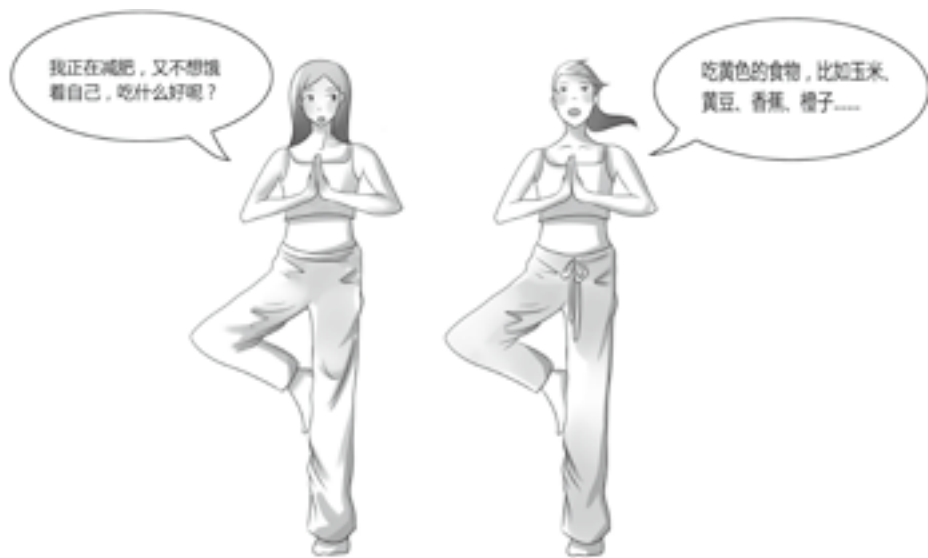
黄色蔬果——塑造摩登女郎的灵药

黄色食物的颜色主要源自胡萝卜素和维生素C，这两种营养素的功能我们已经有所了解，它们都有很好的抗氧化功能，作用强大而又广泛，比如保持细胞活力、美容养颜、防癌抗癌等。另外黄色的食物是公认的高蛋白、低脂肪的佳品，非常适合富营养化的现代人食用；这类食物还富含膳食纤维和B族维生素，能够刺激胃肠蠕动，润肠通便，起到了美容减肥的功效。爱美的女人一定要经常食用。

推荐食材

1. 黄豆

功效：黄豆富含蛋白质，囊括多种人体必需的氨基酸，是增强人体免疫力的优质食品。而黄豆最值得推荐的保健功效在于含有丰富的大豆异黄酮，它能有效地保持皮肤弹性，延缓女性衰老。



▲番茄黄豆

原料：黄豆 200 克，番茄酱、盐各适量。

做法：黄豆洗净、清水浸泡 8 小时；锅内加适量清水，加入泡好的黄豆，大火烧开后转小火煮至黄豆熟烂，加入适量番茄酱，改大火收汁，盛出即可。

▲干果豆浆

原料：黄豆 40 克，榛子仁 20 克，松子仁、开心果各 15 克，牛奶 20 克。

做法：黄豆洗净、清水浸泡 8 小时，榛子仁、开心果、松子仁碾碎；将所有原料放入豆浆机中，加适量凉开水搅打成豆浆，滤出豆浆，加入牛奶调匀即可。

2. 香蕉

功效：非常适合生活忙碌的女性经常食用：除蛋白质、脂肪、碳水化合物外，香蕉还含有多种微量元素和维生素：其中含有的维生素 A 能促进生长、增强抵抗力，维持正常人体的生殖能力和视力；镁元素，有助缓解精神压力，适合生活忙碌的女性经常食用；硫胺素则有抗脚气病、促食欲、助消化、具有保护神经系统的作用；核黄素能促进人体正常生长和发育，增强细胞活性，保持机体活力。

▲香蕉薄饼

原料：香蕉 1 根，面粉 300 克，鸡蛋 1 个，葱花、味精、白糖、盐各适量。

做法：香蕉去皮、捣成泥，鸡蛋打散、搅匀；香蕉泥、蛋液、水、面粉、葱花、味精、白糖、盐一起加入盆中搅匀；锅入油烧热，将面糊倒入锅中，摊薄，煎至两面金黄色即可。

▲脆皮香蕉

原料：香蕉 3 根，鸡蛋 1 个，面粉、水、植物油、面包糠各适量。

做法：香蕉去皮、捣成泥，鸡蛋打散、搅匀；蛋液中加入一勺面粉，拌匀；香蕉裹匀面糊；锅入油烧热，放入香蕉，炸至金黄，捞出、控油，撒上面包糠即可。

3. 金针菇

功效：金针菇含有丰富的蛋白质、微量元素、氨基酸、维生素等，能有效增强人体免疫功能，促进人体新陈代谢，预防毒素堆积，帮助女性美容养颜。

▲葱油金针菇

原料：金针菇 300 克，胡萝卜半根，香葱末、植物油、香油、酱油、醋、鸡精、白糖、盐各适量。

做法：金针菇去根、洗净、焯水、过凉水、沥干，胡萝卜洗净切丝；锅入香油烧热，浇在葱末上，制成葱油；适量酱油、醋、白糖、鸡精、盐调成碗汁；胡萝卜丝、金针菇一起放入盘中，倒入葱油、碗汁，拌匀即可。

▲金针瓜丝

原料：金针菇、黄瓜各 150 克，红椒丝、香油、生抽、醋、盐各适量。

做法：金针菇洗净、焯水、沥干，黄瓜洗净、切丝；金针菇、黄瓜一同装盘，加入生抽、醋、盐拌匀，淋几滴香油，撒上红椒丝即可。

4. 橙子

功效：含有丰富的维生素 C 和胡萝卜素，有助提高细胞活力，养颜抗衰老；含有丰富的果胶可帮助人体排出毒素；其特有的香气还可缓解心理压力，为女性带来好心情。

▲缤纷果蔬沙拉

原料：橙子 2 个，小西红柿 100 克，白萝卜半根，生菜 100 克，葱花、沙拉酱各适量。

做法：橙子去皮、去子、切块，小西红柿洗净、切半，白萝卜洗净、切片，生菜洗净、撕片；将橙子块、小西红柿块、白萝卜片、生菜片放入一个大碗，加入适量沙拉酱、葱花调匀即可。

▲橙子全麦三明治

原料：全麦吐司 4 片，橙子 1 个，煎鸡蛋 1 个，火腿 2 片，生菜 2 片，孜然粉适量。

做法：橙子洗净、去皮、横切薄片，生菜洗净、沥干，鸡蛋煎熟；按吐司、火腿片、吐司、橙片、吐司、生菜、蛋、吐司的顺序层层铺好，加孜然粉调味即可。

紫色蔬果——口服的皮肤化妆品

紫色代表着优雅、尊贵和神秘，紫色的食物同样具有相同的特质。“红得发紫”的蔬菜水果，有紫甘蓝、紫薯、蓝莓等舶来品，也有紫菜、李子、桑葚等古老食材，其重要的营养价值到近几年才被发现，一跃成为蔬果中的“贵族”，慢慢踱着方步走进我们的日常饮食。

紫色蔬菜的颜色主要来源于花青素，其重要的营养价值也在于此。花青素由叶绿素转化而来，正是这种变化使得树叶夏绿秋黄。花青素是目前人类发现的最有效的抗氧化剂，它的抗氧化性能是维生素 C 的 20 倍，是维生素 E 的 50 倍，对人体的生物有效性达到 100%，欧洲的女性将之奉为“口服的皮肤化妆品”。花青素对皮肤的作用非凡，它表现在能增强皮肤免疫力，防止紫外线的伤害，消除各种过敏性症状，并能使受损的皮肤迅速愈合；它还能增强视力，消除眼睛疲劳；它能够稳定血液微循环，增强心肺功能，延缓脑神经衰老；特别能够调节神经，平衡肾上腺分泌，经常食用，能令人情绪舒缓，心情愉悦。

推荐食材

1. 紫甘蓝

功效：具有强健体魄，增强活力的作用，含有丰富的维生素 C、维生素 E 和 B 族维生素及花青素等营养成分，它的营养成分能为人体提供充足的抗氧化剂，帮助抵抗自由基的损伤；紫甘蓝还含有丰富的硫元素，对于预防皮肤疾病有一定作用。

▲三丝拌紫甘蓝

原料：紫甘蓝 100 克，红尖椒 1 个，香菜段、香油、辣椒油、生抽、白醋、糖、盐各适量。

做法：紫甘蓝洗净、切丝，红尖椒洗净、切丝；锅内加适量水，烧沸，将紫甘蓝丝入沸水中焯 1 分钟，捞出装盘，加入红椒丝、香菜段拌匀；加入适量香油、辣椒油、生抽、白醋、糖、盐拌匀即可。

▲香油紫甘蓝

原料：紫甘蓝 300 克，熟花生米、香油、鸡精、盐各适量。

做法：紫甘蓝洗净、切丝；锅内加适量清水、少许盐，煮沸，将紫甘蓝丝入沸水焯 1 分钟，捞出过凉水沥干，装入大碗，淋上香油，撒上花生米即可。

2. 黑加仑

功效：黑加仑富含花青素、维生素 C、黄酮及黑加仑多糖等营养成分，具有抗氧化功能，有助延缓衰老。

▲牛奶黑加仑汁

原料：黑加仑 10 克，牛奶、白糖各适量。

做法：黑加仑洗净，和牛奶一起放入榨汁机，倒出汁液，加适量白糖调味即可。

▲黑加仑西饼

原料：黑加仑干果 50 克，黄酒 115 克，低筋面粉 150，白砂糖 50 克，牛奶 30 毫升。

做法：黄油软化、打散，加入白砂糖、牛奶、黑加仑干果拌匀，加入低筋粉和匀，揉成长条，用油纸包好放入冰箱冷藏 1 个小时后取出，去除油纸，把面团切圆片，依次放入垫有锡纸的烤盘上，烤箱预热，175℃ 15 分即可。

3. 紫茄子

功效：富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及多种矿物质，特别是维生素 P 和维生素 E 的含量很高，特别是维生素 P 可增强人体细胞间的黏着力，维持血管弹性。

▲洋葱炒茄子

原料：洋葱 100 克，茄子 300 克，红尖椒 1 个，植物油、香葱段、鸡精、盐各适量。

做法：洋葱洗净、切丝，茄子洗净、切小块、清水浸泡 5 分钟、捞出，红尖椒洗净、切片；锅入油烧热，加入茄子炸软捞出、控油；锅内留底油，加入香葱段爆香，加入洋葱丝、辣椒片煸炒均匀，加入茄子炒熟，加入鸡精、盐调味即可。

▲鱼香茄子煲

原料：茄子 500 克，红尖椒 1 个，葱花、姜末、蒜末、淀粉、植物油、豆瓣酱、酱油、香醋、料酒、白糖、盐各适量。

做法：茄子洗净、切滚刀块，红尖椒洗净、切末；锅入油烧热，加入茄条炸软捞出，控油；锅内留底油，将葱花、姜末、蒜末、豆瓣酱入锅爆香，加入茄条，加适量料酒、酱油、盐炒匀，加适量清水，大火烧开改小火炖至茄子入味，加白糖、醋调味，勾芡即可。

4. 李子

功效：有清肝泻火的作用，含有丰富的膳食纤维和水分，能促进胃肠蠕动，刺激胃酸和胃消化酶的分泌，可改善食欲、帮助消化通便排毒，保持皮肤健康。此外，李子还能有效缓解汗斑、黑斑等皮肤问题。

▲李子牛奶饮

原料：李子 6 个，牛奶 1 瓶，蜂蜜适量。

做法：李子洗净、去核；将李子肉、牛奶一起放入搅拌机，搅拌均匀，倒出，加适量蜂蜜搅匀即可。

▲李子汁

原料：李子 300 克，水 1000 毫升，冰糖适量。

做法：李子用淡盐水浸泡、洗净；锅内加适量清水烧开，加入李子，焯水 30 秒捞出，沥干，去皮；将去皮的李子放入锅内，加适量的清水、冰糖煮 10 分钟，关火即可。

白色蔬菜——营养界的不朽草根

在食物营养价值排名中，白色的食物一般都排在队尾，但这并不代表可以把它们“打入冷宫”！白色蔬果，如冬瓜、甜瓜、白菜、萝卜、竹笋、花菜、莴笋等，虽不及燕窝、鱼翅、虫草、松茸等“食中贵族”般具有独特的“一技之长”，但在膳食平衡中与众多食材优势互补，起着重要作用：白色食物一般含水分充足，如秋梨、冬瓜等，非常适合秋后食用，可养阴生津润肺，缓解秋燥；白菜等十字花科植物中含有一种硫甙类活性物质，有很强的防癌抗衰老作用；大蒜、洋葱等除了抗癌成分，还含有丰富的有机硫化物，能够降血脂，预防心血管疾病；特别是山药、白薯等根茎食物，一直以来是传统养生里的补虚佳品，更因其所含丰富的膳食纤维，成为现代女性的减肥佳品。



推荐食材

1. 冬瓜

功效：冬瓜营养全面，含有蛋白、糖类、胡萝卜素、多种维生素、粗纤维和钙、磷、铁等，具有清热解毒、利尿消痰、除烦止渴等功效，对于心胸烦热、小便不利、肺病咳喘、高血压等都有很好的食疗效果。特别是冬瓜瓢中含有葫芦巴碱，能帮助人体新陈代谢，抑制糖类转化为脂肪，是正在减肥塑身的女性不妨经常食用的首选。

▲什锦冬瓜

原料：冬瓜 200 克，猪肉 250 克，胡萝卜半根，腐竹 50 克，木耳 50 克，蒜末、胡椒粉、植物油、生抽、料酒、鸡精、盐各适量。

做法：冬瓜去皮、去子、洗净、切片，猪肉洗净、切片，胡萝卜洗净、切片，腐竹温水泡发、洗净、切段，木耳温水泡发、洗净、撕小朵；锅入油烧热，加入蒜末爆香，加入肉片炒熟盛出；锅入油烧热，加入冬瓜片、胡萝卜片、木耳片、腐竹段炒熟，加入肉片炒均匀，加入胡椒粉、生抽、鸡精、料酒、盐炒匀即可。

▲家常冬瓜

原料：冬瓜 200 克，肉末、葱花、干辣椒、植物油、酱油、盐、鸡精各适量。

做法：冬瓜去皮、去子、洗净、切块；锅入油烧热，入葱花、干辣椒爆香，入肉末炒熟；加入冬瓜块炒透明，加入酱油、鸡精、盐调味即可。

2. 莴笋

功效：莴笋含有少量碘，可促进人体的基础代谢，对身体和智力发育有帮助，并能调节情绪，经常食用，可镇静安神、有助睡眠。

▲凉拌莴笋丝

原料：莴笋 350 克，红尖椒 1 个，葱花、香油、辣椒油、酱油、鸡精、白糖、盐各适量。

做法：莴笋去皮、洗净、切丝，红尖椒洗净、切丝；莴笋丝加入少量盐，腌渍 5 ~ 10 分钟，沥干装碗；加入辣椒丝、葱花拌匀；加入香油、辣椒油、酱油、鸡精、白糖、盐拌匀即可。

▲泡椒莴笋

原料：莴笋 200 克，泡椒 150 克，植物油、鸡精、盐各适量。

做法：莴笋去皮、洗净、切块，用盐腌渍 10 分钟；锅入油烧热，加入泡椒、莴笋块炒熟，加入适量鸡精、盐调味即可。

3. 菜花

功效：含有丰富的维生素 C，是良好的养颜食材；还含有丰富的维生素 K，即凝血维生素，可以预防身体被氧化损伤，调节炎症反应，帮助大脑和神经系统工作，还能预防心血管疾病、骨质疏松和断裂。

▲菜花烩鲜菇

原料：菜花 200 克，香菇 100 克，茼蒿 50 克，淀粉、植物油、鸡精、盐各适量。

做法：菜花洗净、掰成小朵、焯水、沥干，香菇洗净、切小块，茼蒿去根、洗净；锅入油烧热，加入香菇块、菜花煸炒均匀，加入适量清水、鸡精、盐烧沸；加入茼蒿炒熟，勾芡即可。

▲干锅菜花

原料：菜花 200 克，红尖椒 1 个，腊肉 100 克，青蒜段、蒜瓣、姜片、植物油、豆瓣酱、生抽、盐各适量。

做法：菜花洗净、掰成小朵、焯水、沥干，腊肉洗净、切片，红尖椒洗净、切圈；锅入油烧热，加入青蒜段、辣椒圈、姜片、蒜瓣、腊肉片爆香，加入菜花煸炒均匀，加入适量豆瓣酱、生抽、盐调味，翻炒至菜花上色即可。

4. 竹笋

功效：含有丰富的植物蛋白、维生素及微量元素，有助于增强免疫力，提高防病抗病能力；而且其营养构成具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，常吃可促进肠道蠕动，去积食防便秘，是减肥养颜的佳品；常吃可有效预防大肠癌。

▲红油嫩笋

原料：竹笋 300 克，红油、糖、盐各适量。

做法：竹笋去老皮、洗净、切条、焯水、装盘，将适量红油、盐、糖调成汁，浇在竹笋条上即可。

▲手撕小笋

原料：竹笋 400 克，辣椒油、醋、白糖、鸡精、盐各适量。

做法：竹笋去老皮、撕成丝、焯水，捞出、过凉水、沥干、装碗，加入适量辣椒油、醋、白糖、鸡精、盐拌匀即可。

5. 洋葱

功效：具有平肝、润肠、刺激食欲、帮助消化的功效。其茎叶内含有一种油脂性挥发物——硫化丙烯，具有防御流感病毒、杀菌杀灭皮肤细菌的作用；另含有抗氧化剂，可增强细胞的活力，抗癌抗衰老。

▲洋葱黑木耳

原料：洋葱 1 个，黑木耳 200 克，红尖椒 1 个，香菜段、葱花、姜末、香油、生抽、醋、白糖、盐各适量。

做法：洋葱洗净、切丝，黑木耳泡发、洗净、撕成小朵、焯水，红尖椒洗净、切丝；将黑木耳片、洋葱丝、辣椒丝、香菜段、葱花、蒜末一起加入大碗，加适量香油、生抽、醋、白糖、盐拌匀即可。

▲洋葱炒年糕

原料：洋葱 1 个，年糕 200 克，青辣椒、红辣椒各半个，姜片、蒜片、植物油、生抽、鸡精、盐各适量。

做法：洋葱洗净、切片，青、红辣椒洗净、切片，年糕洗净、切片、焯水；锅入油烧热，加入姜片、蒜片爆香，加入洋葱片，青、红辣椒片炒匀；加入年糕，炒熟，加入生抽、鸡精、盐调味即可。

黑色蔬果——补益肠胃，防癌抗癌

黑色的食品一直是营养界的宠儿：中医认为黑色入肾，肾为先天之本，常吃黑色的食物有助于补养肾脏，润肤乌发，益寿延年；美食家认为，黑色食物给人质朴、味浓的观感，能诱发人们的食欲；现代医学证明，黑色的食物能刺激唾液分泌，调节人体生理机能，增强胃肠消化和造血功能；营养学证明黑色食物营养成分齐全，含有更多花青素等抗氧化剂，防癌抗癌的功效显著，是值得大力推广的健康食材。另外，黑色的食物含有膳食纤维较多，有益肠胃蠕动，可用于减肥美容；其中的黑色素有益大脑自律神经，预防记忆力减退；有些豆类如黑豆，含有丰富的雌激素，可去躁安眠、延缓衰老，帮助女性顺利度过更年期。因此，黑色食物是呵护女人一生的保健佳品。

推荐食材

1. 黑木耳

功效：黑木耳含有丰富的多醣体、膳食纤维和果胶等成分，能促进肠胃蠕动，帮助人体迅速消化、吸收食物，及时裹挟并排出毒素，提高人体免疫力，清洁肠胃，预防便秘及癌症；特别是富含铁元素，常吃能补血养颜，滋润肌肤。

▲小炒黑木耳

原料：黑木耳 50 克，虾仁 20 克，红椒 1 根，葱段、姜片、植物油、酱油、盐各适量。

做法：木耳泡发、去蒂、洗净、撕小朵，虾仁洗净、焯水、沥干，红椒洗净、切段；锅入油烧热，加入红椒、葱段、姜片爆香，加入虾仁炒熟，盛出；锅入油烧热，加入黑木耳炒熟，加入虾仁炒匀；加入适量酱油、盐炒匀即可。

▲洋葱拌木耳

原料：洋葱 50 克，黑木耳 300 克，香菜段、生抽、醋、味精、盐各适量。

做法：洋葱洗净、切丝、焯水、沥干，黑木耳泡发、去蒂、洗净、撕小朵；锅内加适量水煮沸，加入黑木耳焯熟，捞起与洋葱放入盘中，加入生抽、醋、味精、盐拌匀，撒上香菜即可。

2. 黑豆

功效：含有丰富的维生素 E，可帮助人体细胞抗氧化；其种皮可在人体内转化出红色花青素，可帮助清除体内自由基，防癌抗衰老；所含的异黄酮对乳腺癌、结肠癌、前列腺癌等有预防控制作用；常吃黑豆能刺激肠胃蠕动，帮助人体排出胀气、毒素，缓解便秘；含有的雌激素还可帮助女性护肤养颜。

▲蜜汁黑豆

原料：黑豆 400 克，冰糖 40 克，白糖适量。

做法：黑豆洗净、清水泡发浸泡 8 小时、捞出、沥水；泡发的黑豆、适量清水、冰糖一起加入锅中，大火烧开改小火炖至黑豆熟软，改大火收汁，撒白糖即可。

▲二黑豆浆

原料：黑豆 65 克，黑木耳 20 克。

做法：黑豆洗净、清水泡 8 小时、捞出沥干，黑木耳泡发、去蒂、洗净；将黑豆、黑木耳一起放入豆浆机，加适量清水搅打成豆浆即可。

3. 乌梅

功效：所含的梅酸可软化血管，防老抗衰；柠檬酸能帮助人体充分吸收维生素和酵素，预防疾病、消除疲劳；儿茶酸能促进肠蠕动，缓解便秘、有助排毒；另有多种有机酸，可帮助改善肝脏机能；乌梅中钾含量多而钠含量较少，有助高血压、糖尿病的预防和治疗。

▲乌梅汁

原料：乌梅 15 颗，冰糖适量。

做法：乌梅洗净，放入锅中，加适量水，大火烧开改小火，煮至梅肉化开、汤色深棕透明；加入适量冰糖，完全化开后关火，汤汁不烫后加入蜂蜜调味即可。

▲山楂乌梅茶

原料：乌梅 10 颗，山楂 5 颗，冰糖或蜂蜜适量。

做法：乌梅洗净，山楂去子、洗净；将乌梅和山楂一起放入锅中，加入适量水大火煮沸改小火煮 30 分钟，汤汁不烫后加入冰糖或蜂蜜调味即可。

4. 桑葚

功效：含有芦丁、花青素、白黎芦醇等多种功能性成分，可促进红细胞生长、新陈代谢，让肌肤红润嫩白，还能预防骨骼关节硬化；常吃可以提高人体免疫力，具有美容养颜、滋阴补血、润肠通便的作用。

▲桑葚奶昔

原料：桑葚 100 克，牛奶 1 袋，原味冰淇淋 1 个。

做法：桑葚去蒂、洗净，和牛奶、冰淇淋一起放入榨汁机中，搅拌 1 分钟即可。

▲桑葚沙拉

原料：桑葚 50 克，杨梅 30 克，苹果 1 个，哈密瓜 50 克，油桃 1 个，酸奶 300 克。

做法：桑葚去蒂、洗净，哈密瓜和油桃洗净、去皮、切块，杨梅洗净、切片，苹果洗净、去皮、切丁；将所有原料放入碗中，加入酸奶，拌匀即可。

第五章 以“色”择食，特别的菜给特别的你

俗话说“五谷养人”，人要吃五谷杂粮才能奠定身体健康的基石；现代营养学讲人还要吃足果蔬蛋奶达到膳食均衡，才能保持健康活力！可是当女人遇到痛经、怀孕等特殊情况时，又该怎么办？营养学家认为，此时女人大可以“色”辨食，进而以“色”择食，通过有侧重的饮食保持自己的好状态！

一人吃，两人同补，奉给准妈妈的保健食谱

网上有种很受女人认同的说法：女人是一天的公主，十个月的皇后，一辈子的奴隶。女人怀孕了如同当上皇后，会能享受到来自所有家庭成员密不透风的关心呵护，可以说是幸福并烦恼着，特别是在吃的方面，一人吃，两人在补，吃什么、怎么吃是全家关注的焦点。

女性受孕后，体内的代谢及各个器官的功能将会发生一系列变化，准妈妈既要维持自身的正常运转、应付一切孕期反应，又要供给胎儿所需的全部营养。准妈妈吃得不好，既会给自己的身体埋下后患，更会影响胎儿的身体、智力发育。营养师说在这段特殊时期，准妈妈的营养摄入讲究适当，既要丰富全面，荤素得当，又不能暴饮暴食，食材选好、做得好，才能孕育健康的宝宝，而且又不会让自己过分发胖。



准妈妈保健食谱推荐

1. 粥类

▲小米红豆粥

原料：小米 50 克，红小豆 15 克。

做法：红小豆用清水浸泡 8 小时、捞出、洗净、焯水，小米洗净；泡好的红小豆和小米一起放入锅中，加入适量清水，大火煮沸改小火，煮成黏稠的粥即可。

▲小米粥

原料：小米 100 克。

做法：小米洗净；锅中加适量清水，大火煮沸，加入小米，大火煮沸改转小火，煮成粥熬至黏稠即可。

▲银耳粥

原料：大米 100 克，银耳 20 克。

做法：大米淘净，银耳泡发、洗净、撕小朵；将大米、银耳一起放入锅中，加适量清水，大火煮沸改转小火，煮成粥即可。

▲核桃生姜粥

原料：核桃仁 20 克，红枣 3 颗，大米 100 克，姜片适量。

做法：核桃仁、红枣洗净，大米洗净；锅中加入适量清水煮沸，加入大米，大火煮沸，加入核桃仁、红枣、姜片，转小火煮至粥黏稠即可。

2. 菜谱

▲凉拌豆芽

原料：绿豆芽 100 克，酱油、醋、鸡精、盐各适量。

做法：绿豆芽洗净、焯水、沥干，放入大碗，加入酱油、醋、鸡精、盐拌匀即可。

▲肉丝芹菜

原料：肉丝 60 克，芹菜 100 克，食用油、酱油、鸡精、盐各适量。

做法：芹菜去根叶、洗净、切段、焯水、沥干；锅入油烧热，放入肉丝炒至变色，盛出；锅入油烧热，放入芹菜翻炒均匀，加入肉丝，炒熟，加入酱油、鸡精、盐调味即可。

▲青椒炒肉

原料：青椒 100 克，猪瘦肉 150 克，食用油、鸡精、盐各适量。

做法：青椒洗净、切片，猪瘦肉洗净、切片；锅入油烧热，放入猪肉片炒至

变色，盛出；锅入油烧热，放入青椒炒匀，加入肉片，炒熟，加入鸡精、盐调味即可。

▲腐竹肉丝

原料：腐竹 200 克，猪肉丝 100 克，葱花、蒜末、食用油、味精、盐各适量。

做法：腐竹泡发、洗净、切段；猪肉丝加盐、淀粉腌渍入味；锅入油烧热，放入葱花、蒜末爆香，加入猪肉丝炒至变色，加入腐竹，炒熟，加入鸡精、盐调味即可。

3. 汤品

▲瘦肉燕窝汤

原料：猪瘦肉 200 克，猪骨 100 克，燕窝 80 克，盐适量。

做法：猪瘦肉洗净，切片，燕窝泡发、洗净，猪骨洗净、切段；猪瘦肉、猪骨一起放入锅中，加适量清水，大火煮沸，去浮沫，改小火炖 1 小时；加入燕窝，小火炖 30 分钟，加入盐调味即可。

▲紫菜蛋花汤

原料：紫菜 20 克，鸡蛋 1 个，香油、鸡精、盐各适量。

做法：紫菜洗净、泡发，鸡蛋打散；锅中加适量清水煮沸，放入紫菜，慢慢打入鸡蛋液，加入鸡精、盐，淋几滴香油即可。

▲冬瓜排骨汤

原料：冬瓜 300 克，排骨 200 克，香油、鸡精、盐各适量。

做法：冬瓜去皮、去子、洗净、切片，排骨剁块、洗净、焯水、沥干；锅内加适量清水，放入排骨，小火炖 1 小时；加入冬瓜块，炖至冬瓜透明；加入鸡精、盐调味，淋几滴香油即可。

▲海带猪腰汤

原料：猪腰 2 个，海带 30 克，香油、盐各适量。

做法：猪腰洗净、切片、焯水、沥干，海带泡发、洗净、切丝；猪腰、海带一起放入砂锅，加适量清水，煮熟，加盐调味，淋几滴香油即可。

吃，不只是自己的事儿，奉给产妇的保健食谱

老人都说，女人生孩子就是过鬼门关！每位妈妈应该都有体会。闯过鬼门关的女人，经历过疼痛、用力、出血、出汗后，消耗掉大量的体力，营养物质严重流失，人极度虚

弱，气血的恢复需要一段时日，因此我们流传下“坐月子”的习俗。这一个月不仅要恢复自己，更要哺育婴儿，不仅要休息好，更要吃得好，食物的选择和做法十分重要。

产妇的饮食讲究“精、杂、稀、软”。精就是选材精细而且适量，注意优质蛋白、矿物质、维生素的摄入，不要肥厚甘腻，不要过度饮食；杂就是食材要丰富、营养要全面，注意搭配些粗粮；稀就是食物中水分要多，因为乳中绝大部分是水，要多吃牛奶、粥、汤等流食，多吃新鲜的水果和蔬菜；软就是食物要做得软烂，易消化。

产妇保健食谱推荐

1. 粥类

▲何首乌粥

原料：何首乌 80 克，粳米 100 克，红枣 7 颗，冰糖 25 克。

做法：红枣去核、洗净、切碎；将何首乌放入砂锅，加适量清水，大火煮沸改转小火煮 20 分钟，去渣留汁，加入粳米、红枣、冰糖一起煮成粥即可。

▲糯米粥

原料：糯米 100 克，桂圆肉 50 克，米酒水 2000 毫升，红糖 50 克。

做法：糯米、桂圆肉分别洗净，放入米酒水中，盖上盖子泡 8 小时；米酒水和糯米、桂圆一起倒入锅中，大火煮沸改转小火煮 1 小时，加入红糖即可。

▲红薯粥

原料：红薯 150 克，大米 100 克。

做法：红薯去皮、洗净、切块，粳米淘净；红薯和粳米一起放入锅中，加适量清水，大火煮沸改转小火煮成稀粥即可。

▲桂圆粥

原料：桂圆 15 克，红枣 10 颗，大米 100 克，红糖适量。

做法：桂圆去壳、取肉、洗净，红枣洗净、去核、切块，大米淘净；锅内加适量清水，大火煮沸，加入大米煮至米粒开花，加入桂圆、红枣，改小火煮熟，加入红糖即可。

2. 菜谱

▲熘炒黄花猪肝

原料：猪肝 500 克，黄花 100 克，鸡蛋清 1 个，花椒、淀粉、植物油、豆瓣酱、酱油、料酒、味精、盐各适量。

做法：黄花洗净、每枝花都对半切开，猪肝洗净、切条，鸡蛋清加淀粉调成

糊；猪肝加盐、料酒、味精拌匀，倒入蛋糊上浆；锅入油烧热，放入猪肝炒至变色，加入黄花，炒熟，加入花椒、盐调味即可。

▲麻油鸡

原料：老母鸡 500 克，老姜片 100 克，米酒水 100 克，麻油 100 克。

做法：鸡肉用米酒洗净、切块；锅入麻油烧热，放入姜片爆香，加入鸡块炒至变色，加入米酒水，盖上盖，大火煮沸改转小火炖 40 分钟即可。

▲猪蹄葱白煮豆腐

原料：猪蹄 1 只，葱白 3 段，豆腐 100 克，黄酒、盐各适量。

做法：猪蹄洗净、切开、汆水，豆腐切块；将猪蹄、葱白、豆腐放入砂锅，加适量水，小火炖 30 分钟，淋黄酒，加盐调味即可。

▲苏木益母草煲鸭蛋

原料：苏木 10 克，益母草 20 克，鸭蛋 2 个。

做法：苏木、益母草洗净，鸭蛋洗净；苏木、益母草、鸭蛋一起加入锅中，加适量清水煮至鸭蛋熟，敲开鸭蛋一端再煮 2 分钟，喝汤、吃蛋即可。

3. 汤品

▲胡萝卜猪肝汤

原料：胡萝卜 150 克，猪肝 50 克，盐适量。

做法：猪肝、胡萝卜洗净、切片；锅里加适量清水煮沸，加入猪肝片、胡萝卜片煮沸，加入盐调味即可。

▲花生猪蹄汤

原料：猪蹄 500 克，花生米 200 克，盐适量。

做法：猪蹄洗净、划口，和花生米、盐一起放入锅中，加适量清水，大火烧开，撇去浮沫，转小火炖至熟烂即可。

▲鲫鱼汤

原料：鲫鱼 500 克，葱花、姜片、花椒粉、食用油、料酒、盐各适量。

做法：鲫鱼处理干净、沥水；锅烧热，用生姜片涂抹锅底，入油烧热，加入鱼，煎至两面金黄，加入适量料酒和清水煮沸，转小火炖至汤呈奶白色，加葱花、胡椒粉、盐调味即可。

▲当归生姜羊肉汤

原料：当归 10 克，姜 10 克，羊肉 200 克。

做法：羊肉洗净、切块，当归、姜洗净；将当归、姜、羊肉一起放入砂锅，加适量清水，大火煮沸转小火，炖至羊肉熟烂即可。

昼夜颠倒，饮食重要，奉给夜班族的保健食谱

“你是女的，不用加班！”相信每位女性都希望这句话是从自己老板嘴里说出来的！可惜，这可以说只能是天方夜谭。现代职场，特别是办公室一族，没有男女分别，女性同样要熬夜加班，甚至黑白颠倒。熬夜之后的不舒服不畅快相信很多女性都有体会，身体疲劳、困倦、乏力，面色暗沉、眼袋鼓起、双目浑浊带血丝，还有肠胃失调。美美地睡一觉起来，精神好些了，可气色依然很差，还没等到完全恢复又赶上另一轮加班，周而复始，让爱美的女人叫苦不迭。辞职不干不现实，在正常运动、休息难以保证的情况下，女人该怎么办？那就从无论如何不能舍弃的饮食下手，选择一些有助恢复精力、调节肠胃、养颜美容的食物来缓解。

夜班族的保健食谱推荐

1. 粥类

▲鳗鱼山药粥

原料：鳗鱼1条，粳米50克，葱末、姜末、料酒、盐各适量。

做法：鳗鱼去内脏、洗净、切片，山药去皮、洗净，粳米淘净；鳗鱼片加入料酒、葱、姜、盐腌渍入味；鳗鱼片与山药、粳米加适量清水煮粥即可。



▲枸杞子桑葚粥

原料：枸杞子 50 克，桑葚 10 克，红枣 5 颗，粳米 100 克。

做法：枸杞子、桑葚分别洗净，红枣去核、洗净，粳米淘净；将所有原料放入锅内，加入适量清水，小火煮至熟烂即可。

▲高粱玉米粥

原料：高粱米 150 克，豌豆 20 克，玉米粒 30 克，白糖适量。

做法：高粱米泡发、洗净，豌豆、玉米粒洗净、焯水；锅中加入适量清水，放入高粱米、玉米粒、豌豆大火煮开，小火煮至原料软烂，加入白糖即可。

▲西芹牛肉粥

原料：西芹 100 克，牛肉 80 克，大米 100 克，盐、味精各适量。

做法：西芹洗净、切碎，牛肉洗净、切末，大米淘净；锅中加适量清水，放入大米，大火煮沸改小火煮成粥，加入牛肉末、西芹碎煮熟，加味精、盐调味即可。

2. 菜谱

▲西蓝花炒虾仁

原料：西蓝花 200 克，虾仁 100 克，蒜片、食用油、料酒、盐各适量。

做法：西蓝花洗净、掰小朵、焯水、沥干，虾仁洗净；锅入油烧热，放入蒜片爆香，加入虾仁，炒至变色，加入料酒炒匀；加入西蓝花炒熟，加入盐调味即可。

▲猪腰炖杜仲

原料：杜仲 25 克，猪腰 1 个。

做法：杜仲洗净，猪腰洗净、切片、氽水、沥干；杜仲、猪腰放入锅中，加适量清水，大火烧开后，去浮沫，改小火炖 1 个小时即可。

▲枸杞子羊脑

原料：羊脑 1 个，枸杞子 10 克，葱末、姜末、料酒、鸡精、盐各适量。

做法：羊脑洗净，枸杞子洗净，二者放入大碗，加入葱末、姜末、料酒、鸡精、盐拌匀，放入蒸锅，蒸熟即可。

▲凉拌双耳

原料：黑木耳、银耳各 10 克，香油、生抽、醋、鸡精、盐各适量。

做法：黑木耳、银耳分别泡发、撕小朵、洗净、焯水，装盘；香油、生抽、醋、鸡精、盐调成味汁，浇在双耳上拌匀即可。

3. 汤品

▲黄芪鸡汤

原料：黄芪 40 克，陈皮 10 克，肉桂 15 克，公鸡肉 400 克，盐适量。

做法：黄芪、陈皮、肉桂分别洗净，装入布袋扎紧口，公鸡肉洗净、切块、氽水、沥干；药袋和鸡肉一起放入锅中，加适量清水，小火炖熟，加入盐调味即可。

▲葛根黑鱼汤

原料：葛根 200 克，黑鱼 500 克，食用油、姜丝、盐各适量。

做法：葛根洗净、切小块，黑鱼收拾干净；葛根和鱼一起放入锅中，加适量清水，大火煮开转小火，炖至鱼熟；加入姜丝、油、盐调味即可。

▲荠菜枸杞子汤

原料：荠菜 30 克，豆腐干 50 克，枸杞子、小白菜、香油、鸡精、盐各适量。

做法：荠菜洗净、切碎、焯水、沥干，豆腐干洗净、掰开，枸杞子洗净；荠菜、豆腐干放入锅中，加适量清水煮沸，加入小白菜、枸杞子、盐、味精搅匀，淋几滴香油即可。

▲香菇奶油汤

原料：香菇 50 克，奶油 20 克，香菜碎适量。

做法：香菇洗净、切碎，放入锅中，加适量清水和奶油，小火煮 15 分钟，撒入香菜碎即可。

四季更迭，保养之道，奉给女性的四季食谱

《黄帝内经》讲“人以天地之气生，四时之法成。”是说人从天地间吸收物质精华、并顺应四时变化，才得以生存繁衍、发育成长。而四季的更迭对人体的影响被老百姓诙谐地总结为：春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。娇弱而坚韧的女人，对四时变化更加敏感，难免有个心情不畅、头疼脑热，保养的方法不外乎顺时而动、应时调节，可以通过饮食调养，不同季节饮食各有侧重，养出一副健康的好体魄，任你春风秋雨，我自娇美动人。

传统医学中四季饮食讲究春夏养阳，秋冬养阴。春天的食物要温度适宜、清淡，早春饮食可以高热量高蛋白，仲春多吃富含维生素和矿物质的食物，暮春要清咽润肺，多喝汤；夏季要吃些清淡的素食，适合吃苦味的菜，多吃瓜果，忌辛辣，多喝汤；

秋天要补养津液，多喝粥汤，口味要偏酸，忌辛辣；冬季要注意补充蛋白质和热量，但不要太油腻甘甜，依然提倡喝粥。

女性四季保健食谱推荐

1. 粥类

▲春季枸杞子粥

原料：枸杞子 20 克，粳米 100 克，白糖适量。

做法：枸杞子洗净，粳米淘净、清水浸泡 30 分钟；粳米、枸杞子一起放入砂锅，加适量清水，大火煮沸改小火煮成粥；粥稠后关火，焖 5 分钟，加入白糖即可。

▲夏季莲子粳米粥

原料：莲子肉 50 克，粳米 100 克，冰糖适量。

做法：莲子肉洗净、煮熟，粳米淘净；粳米放入锅中，加适量清水，小火煮成粥；粥熟后放入莲子、冰糖，搅匀即可。

▲秋季百合杏仁粥

原料：百合球根 100 克，杏仁粉 15 克，大米 100 克，白胡椒粉、盐各适量。

做法：百合球根洗净、剥瓣，大米淘净；大米、百合一起放入锅中，加入适量清水，大火烧开转小火熬煮成粥，加入杏仁粉、白胡椒粉、盐搅匀即可。

▲冬季生姜红枣粥

原料：鲜生姜 15 克，红枣 10 枚，粳米 100 克。

做法：粳米洗净，红枣去核、洗净，鲜生姜洗净、切碎；将所有原料放入锅内，加适量清水煮成粥即可。

2. 菜谱

▲春季豆豉牛肚

原料：牛肚 800 克，甜椒丝、葱段、葱白丝、姜块、酱油、豆豉、料酒、盐各适量。

做法：牛肚洗净，锅中加入适量清水，煮沸，加入牛肚、料酒、葱段、姜块煮熟，捞出牛肚，切片；锅入油烧热，加入豆豉、酱油、盐炒香，淋在牛肚上，撒葱白丝、甜椒丝拌匀即可。

▲夏季炆拌莴笋

原料：莴笋 1 根，蒜末、花椒、芝麻酱、盐各适量。

做法：莴笋去皮、切片、用盐腌渍1小时、沥干；锅入油烧热，放入花椒爆香，捞出花椒，将油倒入腌好的莴笋，撒蒜末，淋芝麻酱拌匀即可。

▲秋季糖醋海蜇头

原料：海蜇头 350 克，姜片、香油、醋、白糖、盐各适量。

做法：海蜇头用清水浸泡24小时、切片、焯水、沥干、装盘；锅入油烧热，放入姜末爆香，加入醋、白糖、盐、适量清水，煮沸拌匀，浇在海蜇片上拌匀即可。

▲冬季橙汁鱼片

原料：橙子1个，鱼肉500克，鸡蛋清、面粉、吉士粉、果汁、料酒、白糖、盐各适量。

做法：橙子去皮、切丁，鱼肉切片；鸡蛋清加面粉、水调成糊；鱼肉加料酒、盐腌15分钟；锅入油烧热，鱼片裹上鸡蛋糊，下锅炸熟、捞出、沥油；吉士粉加适量果汁、清水搅匀，倒入锅中，小火煮沸，加入橙子和白糖搅匀；将煮好的橙汁浇在鱼片上即可。

3. 汤品

▲春季红豆花生乳鸽汤

原料：红豆、花生各50克，桂圆肉30克，乳鸽200克，盐适量。

做法：红豆、花生、桂圆肉洗净、清水浸泡2个小时，乳鸽处理干净、切大块、余水、沥干；砂锅加适量清水，大火煮沸，加入全部原料，大火煮沸转小火炖2小时，加入盐调味即可。

▲夏季冬瓜陈皮老鸭汤

原料：老鸭500克，冬瓜500克，薏米30克，陈皮1片，姜1片，蜜枣1颗。

做法：老鸭洗净，切块，冬瓜去皮瓤、洗净、切块，薏米淘净；锅中加适量清水煮沸，放入所有原料，大火煮30分钟后转小火炖2小时，加入盐调味即可。

▲秋季沙参玉竹老鸭汤

原料：老鸭肉500克，沙参20克，玉竹45克，盐适量。

做法：鸭肉洗净、切块、焯水、沥干，沙参、玉竹分别洗净；处理好的食材一起放入砂锅，小火炖1.5小时，加入盐调味即可。

▲冬季冬瓜砂仁汤

原料：冬瓜500克，砂仁30克，盐适量。

做法：冬瓜去皮瓤、切块，砂仁洗净，将冬瓜、砂仁一起放入砂锅，加入适量清水，煮至冬瓜透明，加入盐调味即可。

前凸后翘，魔鬼身材，奉给女性的丰胸食谱

天生就拥有魔鬼身材的女性，实在是凤毛麟角。不少爱美的女性为了丰乳肥臀，抹药、吃药甚至是隆胸垫臀，效果是有的，副作用也时有耳闻，大部分女人都只是维持着现状，一边羡慕别人一边抱怨自己。乳房的大小与遗传基因、身体脂肪比例等有密切的关系，盲目追求大罩杯是不现实的，但我们可以通过努力让她们在自己身体允许的范围内保持健康、丰满、坚挺。怎么努力呢？除了按摩，就是吃，通过饮食补充乳房最喜欢的营养。

女性丰胸食谱推荐

1. 粥类

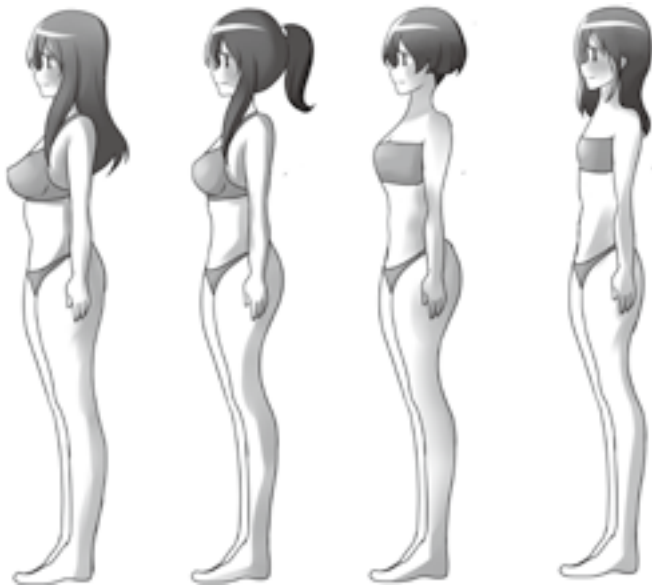
▲荔枝粥

原料：荔枝 20 枚，莲子 80 克，山药 100 克，猪瘦肉 300 克，大米 100 克。

做法：荔枝去壳、洗净，莲子去心、洗净，山药去皮、洗净、切快，猪瘦肉洗净、切丝；将所有原料放入锅中，加适量清水熬成粥即可。

▲鸡爪黄芪粥

原料：鸡爪 3 个，黄芪、当归各 10 克，大米 100 克，盐适量。



做法：鸡爪洗净、氽水，黄芪、当归洗净，大米淘净；锅中加适量清水，放入鸡爪、黄芪、大米，大火煮开转小火炖40分钟，加入当归再炖7分钟，加入盐即可。

▲当归鱼头粥

原料：鱼头1个，大米100克，当归、黄芪、白芷、红枣、枸杞子、盐各适量。

做法：当归、黄芪、白芷、红枣、枸杞子洗净，鱼头洗净，大米淘净；锅中加适量清水，放入所有食材，大火煮沸转小火炖40分钟，加盐调味即可。

▲猪尾红枣粥

原料：猪尾1条，红枣10颗，莲子10克，大米100克，葱花、盐各适量。

做法：猪尾洗净、切段、氽水，红枣、莲子洗净，大米淘净；锅中加适量清水，放入大米、猪尾、红枣、莲子，大火煮沸转小火炖30分钟，加盐调味，撒上葱花即可。

2. 菜谱

▲肉苁蓉杭菊煮蛋

原料：肉苁蓉、杭菊花、松子仁各10克，鸭蛋2个。

做法：将药材、鸭蛋分别洗净，放入锅中，加适量清水，鸭蛋煮熟后敲开一端再煮5分钟即可，吃蛋喝汤。

▲羊肝焖黄鳝

原料：羊肝50克，黄鳝200克，黑枣15颗，花生25克，姜片、食用油、酱油、料酒、盐各适量。

做法：羊肝洗净、切片，黄鳝洗净、切段；羊肝、黄鳝分别加盐、料酒腌渍20分钟；锅入油烧热，加入羊肝片、黄鳝煸炒至变色，加入黑枣、花生、姜片、酱油、适量水，盖上盖，小火炖熟，加入盐调味即可。

▲豆浆炖羊肉

原料：山药100克，羊肉550克，豆浆550克，姜片、食用油、盐各适量。

做法：山药去皮、洗净、切块，羊肉洗净、切块；锅入油烧热，放入羊肉炒至变色，加入山药、豆浆、姜片、适量清水，小火炖2小时即可。

▲木瓜豌豆鸡丁

原料：木瓜1个，豌豆30克，鸡胸肉200克，姜片、蒜末、淀粉、食用油、料酒、盐各适量。

做法：木瓜去皮籽、洗净、切块，豌豆洗净、焯水、沥干，鸡胸肉洗净、切丁；鸡丁加入盐、料酒、淀粉腌渍入味；锅入油烧热，放入姜片、蒜末爆香，加入鸡肉丁炒至变色，加入木瓜、豌豆，炒熟，加盐调味即可。

3. 汤品

▲人参莲子汤

原料：人参 10 克，莲子 15 克，冰糖适量。

做法：人参洗净，莲子去心、洗净；所有原料放入锅中，加适量清水，大火煮沸转小火炖 1 小时即可。

▲木瓜猪骨汤

原料：猪排骨 300 克，木瓜 1 个，红枣 3 颗，姜片、盐各适量。

做法：排骨洗净、切块、氽水，木瓜去皮籽、洗净、切块，红枣洗净；锅中加适量清水，放入猪排骨，大火煮沸转小火炖 20 分钟，加入木瓜块、红枣、姜片，煮沸，加盐调味即可。

▲山药猪蹄汤

原料：山药 200 克，猪蹄 300 克，红枣 3 颗，米酒适量。

做法：山药去皮、切块，红枣洗净，猪蹄洗净、切块；猪蹄放入锅中，加适量清水，大火煮沸，去浮沫，转小火炖 45 分钟，加入山药、红枣煮熟，加入米酒调味即可。

▲木瓜鲑鱼头汤

原料：青木瓜 1 个，鲑鱼头 1 个，盐适量。

做法：木瓜洗净、切块，鲑鱼头洗净、切块；锅中加适量清水，放入鱼头、木瓜煮熟，加入盐调味即可。

养护得当，更年期省心，奉给女性的更年期食谱

更年期是女性人生旅途中必然要经历的一段坎坷，一般发生在 45 ~ 55 岁之间。进入这个阶段，人体的激素水平特别是雌激素会有明显的波动，令女人的生理、心理都发生不小的变化。生理上，女人之所以成为女人的外部特征逐渐衰退，比如胸部下垂、皮肤失去光彩、身形臃肿、停经等，并有不同程度的头晕、心慌、失眠、乏力；心理上，很多女人性情大变，本来温柔和顺变得暴躁易怒，本来是泼辣直爽却变得腼腆多疑。此时除了家人悉心的陪伴和抚慰，还要在饮食方面有侧重地补充营养，帮助平稳内分泌，缓解各种不适。

更年期女性调理食谱推荐

1. 粥类

▲核桃仁粥

原料：核桃仁 25 克，粳米 80 克。

做法：核桃仁洗净，粳米淘净；粳米、核桃仁一起放入锅中，加适量清水，大火煮沸转小火熬成粥即可。

▲甲鱼肉糯米粥

原料：糯米 100 克，甲鱼肉 300 克，枸杞子、葱丝、姜丝、胡椒粉、食用油、料酒、盐各适量。

做法：糯米洗净，甲鱼肉洗净、切块，枸杞子洗净；甲鱼肉加盐、料酒腌渍入味；锅入油烧热，放入甲鱼肉炒至变色，盛出；锅加适量清水，放入糯米，大火煮沸转小火煮 20 分钟，加入甲鱼肉、姜丝、葱丝、枸杞子、胡椒粉搅匀，煮熟即可。

▲紫菜猪肉粥

原料：紫菜 20 克，白菜 50 克，猪肉 80 克，大米 100 克，味精、盐各适量。

做法：大米淘净，白菜洗净、切丝，紫菜泡发、洗净，猪肉洗净、切碎；锅中加适量清水，放入大米，大火烧开后改小火，加入猪肉煮至米粒开花，加入白菜、紫菜，煮成粥，加入味精、盐调味即可。

▲灵芝糯米粥

原料：糯米 100 克，灵芝、白糖各适量。

做法：糯米泡发、洗净，灵芝洗净；锅中加适量清水，加入糯米、灵芝煮熟，加入白糖调味即可。

2. 菜谱

▲毛豆肉丁

原料：毛豆粒 50 克，猪瘦肉 300 克，鸡汤、葱段、姜丝、水淀粉、食用油、酱油、味精、白糖、盐各适量。

做法：毛豆粒洗净、余水、沥干；猪瘦肉洗净、切丁；猪肉加盐、料酒、水淀粉腌渍入味；锅入油烧热，放入葱段、姜丝爆香，加入猪瘦肉丁翻炒至变色，加入毛豆粒炒匀，加入酱油、白糖、盐炒熟，加入鸡汤，小火煮 30 分钟，加入味精调味即可。

▲人参猪腰

原料：人参 20 克，猪腰 1 个，当归 10 克。

做法：猪腰洗净、氽水、沥干、切细条；猪腰、人参、当归一起放入锅中，加入适量清水，小火炖至猪腰熟烂即可。

▲红枣白果炖乌鸡

原料：乌鸡 500 克，红枣 10 枚，白果 20 克，葱段、姜片、料酒、鸡精、盐各适量。

做法：乌鸡洗净、切块、氽水、沥干，红枣去核、洗净，白果洗净；乌鸡和红枣、白果、姜片、葱段、料酒一起放入锅中，加适量清水，大火煮沸转小火炖 1 小时，加盐、鸡精调味即可。

▲凉拌芹菜

原料：芹菜 100 克，香油、胡椒粉、生抽、醋、鸡精、盐各适量。

做法：芹菜洗净、切段、焯水、沥干，加入香油、胡椒粉、生抽、醋、鸡精、盐拌匀即可。

3. 汤品

▲莲子山药汤

原料：山药 150 克，莲子 20 克，红枣 5 颗，百合 20 克，银耳 100 克，冰糖适量。

做法：山药去皮、洗净、切块，莲子、红枣、百合洗净，银耳泡发、撕小朵、洗净；银耳、莲子、百合、红枣放入锅内，加适量水，煮至熟软，加入山药、冰糖煮熟即可。

▲莲子黑豆汤

原料：莲子 20 克，黑豆 200 克，百合 10 克，陈皮 1 克，冰糖适量。

做法：莲子浸泡 30 分钟、入开水焯 10 分钟、捞出沥干，黑豆泡发、洗净，百合、陈皮洗净；黑豆放入锅中，加适量清水，大火煮 30 分钟，加入莲子、百合、陈皮，转小火炖 1.5 小时，加入冰糖煮至溶化即可。

▲百合蜜饯汤

原料：桂圆肉 150 克、百合 30 克，姜汁、蜂蜜各适量。

做法：桂圆肉、百合洗净，放入锅中，加适量清水，煮至熟软，加入姜汁，小火煮沸，加入蜂蜜调匀即可。

▲芸豆虾皮汤

原料：芸豆 200 克，虾皮 10 克，味精、盐各适量。

做法：芸豆去筋、洗净、切段，虾皮洗净；锅中加适量清水，放入芸豆、虾皮，小火煮熟，加味精、盐调味即可。

延缓衰老，青春不倒，奉给女性的养颜食谱

衰老对于每个人都是公平的，不然秦始皇不会派徐福去东海求长生不老药，武则天也不会逼着御医为她发明“神仙玉女粉”。谁都想容颜不毁，青春不倒，风采照人。然而《黄帝内经》已经讲道：女子六七（42岁），三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。现代女性人到中年，虽然不会“面焦、发白”，但皮肤的光滑度、透明感、弹性已不可同日而语，头发也逐渐失去光泽而掉落，外用的护肤品、养发剂虽然有一定的作用，但由内而外地留住青春还是需要营养的滋补。中年的女人完全有实力、有时间，而且更应该好好地为自己做饭！

女性保健食谱推荐

1. 粥类

▲百合糯米粥

原料：百合 20 克，糯米 100 克，冰糖适量。

做法：百合洗净，糯米泡发、洗净；糯米放入锅中，加适量清水，大火煮 15 分钟；加入百合，转小火煮熟，加入冰糖煮至溶化即可。



▲红豆薏米红枣粥

原料：红小豆、薏米、粳米各 40 克，红枣 15 颗。

做法：红小豆泡软，洗净，薏米、粳米分别洗净，红枣去核、洗净；所有原料放入锅中，加适量清水，大火煮沸转小火煮成粥即可。

▲合欢花粥

原料：合欢花 30 克，粳米 80 克，红糖适量。

做法：合欢花、粳米分别洗净，放入锅中加入适量清水，小火煮至粥熟，加入红糖即可。

▲红枣阿胶粥

原料：大米 100 克，红枣 10 克，阿胶 20 克，白糖适量。

做法：大米洗净，红枣洗净，阿胶敲碎、蒸融化；锅中加适量清水，放入大米，煮至八成熟，加入红枣、阿胶煮成黏稠的粥，加入白糖即可。

2. 菜谱

▲枸杞子肉丝冬笋

原料：枸杞子 10 克，冬笋 50 克，猪瘦肉 100 克，猪油、酱油、鸡精、盐各适量。

做法：枸杞子洗净，冬笋去皮、洗净、切丝，猪瘦肉洗净、切丝；锅入猪油烧热，放入肉丝、冬笋丝炒熟，加入酱油、鸡精、盐炒匀即可。

▲枸杞子醪糟酿蛋

原料：醪糟 150 克，银耳 20 克，枸杞子 10 颗，鹌鹑蛋 4 个，冰糖适量。

做法：莲子和银耳泡发、洗净，枸杞子洗净，鹌鹑蛋打散；锅中加适量清水，放入莲子煮软，加入银耳、冰糖小火煮半小时，加入醪糟煮开，加入鹌鹑蛋、枸杞子煮熟即可。

▲马齿苋巧拌黄豆芽

原料：马齿苋 100 克，黄豆芽 200 克，香油、酱油、醋、味精、白糖、盐各适量。

做法：马齿苋、黄豆芽分别洗净、焯水、沥干，装盘，加入香油、酱油、醋、味精、白糖、盐拌匀即可。

▲花菜猪肉

原料：黄花菜 100 克，猪瘦肉 200 克，姜片、食用油、生抽、盐各适量。

做法：黄花菜泡发、洗净，猪瘦肉洗净、切片；锅入油烧热，放入姜片爆香，加入肉片翻炒至变色，加入黄花菜炒熟，加入生抽、盐调味即可。

3. 汤品

▲海带黄豆汤

原料：泡发的海带丝 200 克，黄豆 20 克，香油、味精、盐各适量。

做法：海带丝洗净，黄豆泡发、洗净、焯水；锅中加入适量清水，倒入黄豆煮烂，加入海带丝煮熟，加入味精、盐调味，淋几滴香油即可。

▲竹笋银耳汤

原料：竹笋 300 克，银耳 20 克，鸡蛋 1 个，香油、味精、盐各适量。

做法：竹笋洗净、切段，银耳泡发、撕小朵、洗净，鸡蛋打散；锅中加适量清水，放入竹笋、银耳，大火煮沸；倒入鸡蛋液，小火煮 5 分钟，加入盐、味精调味，淋几滴香油拌匀即可。

▲绿豆薏米汤

原料：绿豆 30 克，薏米 50 克，山楂 10 颗。

做法：绿豆泡发、洗净，薏米泡发、洗净，山楂去蒂、洗净；锅中加适量清水，放入绿豆、薏米大火煮沸，水沸后加盖闷 10 分钟即可。

▲冬瓜羊肉汤

原料：羊肉 150 克，冬瓜 200 克，姜末、生抽、鸡精、盐各适量。

做法：羊肉洗净、切片，冬瓜去皮、洗净、切片；锅中加适量清水，放入羊肉片、冬瓜、姜末大火煮沸改小火煮熟，加入生抽、鸡精、盐调味即可。

合理饮食，经期不痛，奉给女性的暖身食谱

女人简直是不可思议，每个月都会流七天血而不死！有些男人就喜欢说这种风凉话，他们从来没有、也没想过去了解这种流血背后的痛苦与煎熬。现代女性，不论是从事哪种行业，体力劳动强度较古人都大大减轻，其中的一个后果就是痛经越来越普遍，越来越严重。经前我们会腹胀痛、大腿沉重、胸闷、烦躁、长痘痘；经期会腹痛、畏寒、乏力；经期刚过好似大病初愈，走路都是弱柳扶风。是药三分毒，我们不能每个月都靠吃药来缓解痛经，女人们只好默默忍受。而营养师告诉我们，不能再忍着，而应该积极地面对，选择合适的食材，比如富含 $\Omega-3$ 脂肪酸的深海鱼类、薯类等，坚持为自己好好做饭，用营养调理气血，强健身心，强势驱逐这种讨厌的每月之痛。



调经食谱推荐

1. 粥类

▲玫瑰花粥

原料：玫瑰花 60 克，粳米 100 克。

做法：粳米淘净，玫瑰花洗净；玫瑰花瓣瓣入锅，加适量清水，煮沸，捞出花瓣，加入粳米熬成粥即可。

▲枸杞子阿胶小米粥

原料：枸杞子 10 颗，阿胶 5 克，小米 100 克。

做法：枸杞子洗净，小米洗净，阿胶敲碎、沸水化开；小米放入锅中，加适量清水，煮沸，放入枸杞子、阿胶，转小火煮熟。

▲黑豆山药粥

原料：大米 60 克，山药、黑豆、玉米粒各适量，薏米 30 克。

做法：大米、薏米、黑豆均泡发、洗净，玉米粒洗净，山药洗净、去皮、切丁；锅中加适量清水，放入大米、薏米、黑豆、玉米粒，大火煮至开花，加入山药丁煮至浓稠即可。

▲桃仁红枣红糖粥

原料：大米 100 克，桃仁 20 克，红枣 3 颗，红糖适量。

做法：大米洗净，桃仁去皮、洗净，红枣洗净；锅中加适量清水，放入大米煮至米粒开花，加入桃仁、红枣，煮至粥黏稠，加入红糖煮化即可。

2. 菜谱

▲玫瑰花酒

原料：玫瑰花 100 克，冰糖 50 克，白酒 1000 毫升。

做法：玫瑰花、冰糖一起放入白酒中浸泡，贮存 10 天，每次喝 20 毫升，每天 2 次。

▲玫瑰豆腐

原料：玫瑰花 2 朵，豆腐 200 克，蘑菇 100 克，啤酒、高汤、食用油、酱油、鸡精、盐各适量。

做法：玫瑰花瓣掰开、切丝，豆腐洗净、切块，蘑菇洗净、切片；锅入油烧热，放入豆腐块煎至两面金黄，加入啤酒、酱油、盐、高汤煮沸；加入蘑菇、玫瑰丝，小火煮至汤汁浓稠，加入鸡精即可。

▲益母草红糖蛋

原料：益母草 20 克，红糖适量，鸡蛋 1 个。

做法：益母草洗净；锅中加适量清水，放入益母草、红糖煮 30 分钟，捞出益母草，打入生鸡蛋，煮熟即可。

▲田七汽锅鸡

原料：田七 20 克，鸡肉 500 克，姜片、盐各适量。

做法：田七洗净研碎，鸡肉洗净、切片；将两者放入汽锅内，加适量水、姜片、盐炖 2 ~ 3 个小时即可。

3. 汤品

▲黑豆红花汤

原料：黑豆 80 克，红花 5 克，红糖适量。

做法：黑豆泡发、洗净、煮熟，红花洗净；锅中加适量清水，放入黑豆、红花煮至黑豆熟烂，加入红糖即可。

▲桃仁牛血汤

原料：桃仁 10 克，牛血 300 克，盐适量。

做法：桃仁去皮、去尖、研碎，与牛血一起放入锅中，加适量清水，大火煮沸转小火炖 1 小时，加入盐调味即可。

▲当归乌鸡汤

原料：当归 10 克，党参 20 克，枸杞子 6 颗，乌鸡 400 克，姜片、料酒、盐各适量。

做法：乌鸡洗净、切块、氽水，当归、党参、枸杞子洗净；锅中加适量清水，放入乌鸡、当归、党参、枸杞子、生姜、料酒大火煮沸转小火炖 1 小时，加盐调味即可。

▲姜枣红糖水

原料：干姜、红枣各 35 克，红糖适量。

做法：干姜洗净、研碎，红枣洗净、去核；将姜、枣放入锅中，加入红糖、适量清水大火煮沸转小火，煮 15 分钟即可。

第二篇

科学饮食修身段，摇曳生姿细柳腰

作为现代女性，追求美固然没有错，但采取过分极端的方式，就会影响正常的生活，甚至导致严重后果。因此，想要拥有纤细苗条的身材仅仅依靠节食是不够的，还需要养成科学健康的饮食习惯、良好的生活方式，只有内外兼修，才能真正强健体魄、塑造完美身材。



第六章 攻城容易守城难，减肥容易保持难

俗话说：“一白遮三丑，一胖毁所有。”女性朋友常为自己不够完美的身材而苦恼，将减肥当成毕生的事业。不过，在减肥的路途中，大多数人即使一时能瘦下来，但没过多久又会被打回“原形”。可见，只靠决心是不够的，还需要选择一种适合自己的、有效的减肥方式。

走出误区，正确减肥

想要拥有苗条身材，首先必须正确认识“减肥”，避开减肥的误区。不要再抱怨体重减不掉，找一找真正的罪魁祸首，改掉它、纠正它，从而做到正确减肥。比如，有些人刚运动完，就忘情地敞开肚子，吃各种零食，喝碳酸饮料；有些人为了减肥只吃蔬菜，拒绝其他食物；还有些人将减肥寄希望于减肥食品和药品……这些都是减肥的误区。减肥既不能急于求成，也不能破釜沉舟地“硬磕”，学会变通，合理地对待减肥，通过科学的饮食加正确的运动，减肥也只是小菜一碟。那么，应该避开哪些减肥误区呢？



误区一：不吃主食

人们常常会误以为不吃主食就能控制体重，其实不然，米及面是人体汲取营养和能量的重要来源之一，其中含有大量的糖类物质。如果人体摄入糖量过低就会引起低血糖，从而产生饥饿感，进而就会进食更多其他食物；如果人体长期糖量摄入不足就会导致营养失衡，不能维持正常的生理机能，更不要说减肥了。人们常说：“吃饱了才有力气减肥。”也并不全是宽慰自己、逃脱坚持的狡辩；人体只有能够正常地生活，才能追求更美好的自己。适量控制，不是完全地抛除，健康饮食教你如何合理地变瘦，吃出瘦的魅力；健康的主食配合合理的分量，吃主食也能边吃边瘦。

误区二：吃辛辣食物可以减肥

许多女性朋友认为吃辛辣的食物可以达到减肥的目的，因为吃辛辣的食物容易出汗，而且吃一点点就会使人产生饱腹感。但如果将吃辛辣的食物作为减肥的方法，长久下去就会影响胃部机能，可能出现胃痛甚至胃出血的危险；而且吃过多刺激性食物也会令皮肤变得粗糙，甚至出现暗疮，没有达到减肥的目的，反而毁坏了容颜，可谓得不偿失。

误区三：不吃早餐

有些人认为不吃早餐能减少热量的摄入，从而达到减肥的目的。殊不知，不吃早餐，就无法供应足够血糖维持人体消耗，会使人倦怠、疲劳、反应迟钝；而且由于上班原因，直到中午才进食，胃长时间处于饥饿状态，就会造成胃酸分泌过多，容易导致胃炎、胃溃疡；最重要的是由于没有吃早饭，使午饭吃得更多，反而瘦身不成。

误区四：减肥不能吃肉

“吃肉长肉”是大多数女性朋友害怕的事情，于是有些人决定不吃肉类食物。然而，人体由于长期不进食肉类，体内的分解酶就会减少，或产生很少的酶；久而久之就容易导致分解脂肪的链条破裂，人体自身的脂肪也很难被分解。肉类从进入体内到被身体吸收、储存成脂肪，都需要大量分解酶；如果缺少分解酶，就会造成储存的脂肪超过分解的脂肪，也就是说不吃肉减肥的方法，只会越减越肥。

误区五：只吃蔬菜水果

一般认为蔬菜和水果中含有的热量相对较低，所以常常用它们来代替主食。不可否认蔬菜和水果中富含丰富的纤维素，多吃确实对减肥有帮助。但大量进食水果蔬菜，会阻碍体内钙、锌吸收，影响人体的生长发育。此外，大量进食含有粗纤维的水果蔬菜，导致胃难以消化。所以，减肥不能依赖只吃蔬菜水果。

误区六：多吃减肥食品

为了减肥，有些女性会不停地吃减肥食物，只要是对减肥有好处的食物，仿佛都是她的救命稻草，恨不得越多越好；与此同时却忽略了食品安全性。然而，任何食物都有一定的食用量，过多或过少都会影响其功效。例如，吃饭吃得太多会胀腹，过少又不能缓解饥饿，因此适量最好。不要因为急于求成，而导致适得其反的结果，无论任何减肥产品都要适量食用，这样才能健康地减掉赘肉。

要身材，更要健康

生活中，很多人并没有意识到，肥胖也是营养失调的一种表现，想要甩掉肥胖，保护好消化系统是关键。因为消化系统决定着吸收食物营养的程度，有效过滤体内的毒素并将其排出体外。也就是说，消化系统不只具有消化功能，还具有一定的免疫性；它的健康与否直接影响着人体的新陈代谢，维持着人体的正常生活。一旦受损，身体将无法正常工作，无法有效地阻止病毒的侵害，也会造成营养不良，使健康受损，又何谈减肥呢？所以，平衡好减肥与消化的关系很重要。

1. 从生理方面考虑消化系统

食物的消化从咀嚼开始，随着咀嚼次数的增加，口腔分泌的酵素和唾液也会越来越多，从而减少胃部的负担。一般来说，食物分子越小，越容易被肠胃消化，其

养分越容易吸收。而且咀嚼的过程，会让人产生饱足感，因为咀嚼可以激活脑部神经，不断地刺激，使神经元产生错觉，感觉已经吃饱了，因此咀嚼不仅可以帮助消化，也有利于减肥。

无论是进食固体食物，还是液体物质，对于咀嚼而言，一般次数是越多越好。在你喝水、汤或果汁时，最好也在嘴里停留几秒，咀嚼后再下肚。这样唾液就会帮助消化吸收，而咀嚼是制造唾液的唯一方法。



食物经过咀嚼后，通过食道进入胃部，胃部经过机械性和化学性的消化，将食物排往十二指肠。其中胃部分泌的胃酸，可以消化食物、杀灭食物中的细菌、保护胃黏膜及润滑食物，使食物在胃内易于通过。但胃液分泌有一定的量，如分泌过多，就会出现吞酸、反胃、吐酸水等现象。

如何缓解胃酸呢？最好的办法就是改变饮食。早餐尽量不吃甜食或纯淀粉类食物，改吃含蛋白质多的食物、蔬菜或水果，淀粉类可吃粗谷类。胃酸过多的人，最好每餐都这样吃，这样既有助于减少胃酸分泌，还可适当减肥。

2. 从饮食方面调节消化系统

对于燕麦、苹果、胡萝卜等植物中含有大量的纤维素，纤维素虽然不能被人体吸收，但具有良好的清理肠道的作用。如果饮食中的纤维量不足，食物将无法促进肠胃蠕动，减慢粪便排泄，使致癌物质在肠道内的停留时间增加，一旦停留过久就会因细菌和酵母发酵而导致便秘。反之，如果纤维素摄入量过高，就会增加排便次数，对于减肥的女性来说，这并不是一件坏事，但所食的食物务必干净且不会过敏，要合理适量地增加食量。切勿由于减肥导致身体腹泻，因为时间过长的腹泻会导致脱水，从而改变身体的电解质平衡，可能导致生命危险。

对于油脂类的食物，往往不易消化，但又是机体所必需的。经过煎、炒、烤等高温处理的油脂，是最难被人体消化的。经过冷压的葡萄籽油、橄榄油和各种低温处理过的油，较容易被消化，可以适量地生食，用于凉拌的调味料。

想要减肥的女性朋友，可以用酱油、红辣椒、大蒜、洋葱、橄榄油或其他冷压油混合制作健康的特制油，将材料一起放入搅拌机中，打碎后放入冰箱保存。用时可直接将特制油洒在食物上，长时间食用不仅可以改善消化功能，还有滋润肌肤、减轻体重的功效。

3. 从心理方面影响消化系统

心理状况可以影响消化系统，积极的心理，给人以愉悦的心情，人体的各个器官也会处于活跃状态，所谓“心情好了，吃嘛都香”就是这个道理。反之，晦暗的心理，就会影响消化系统的反应。

当机体处于压抑紧张的心理时，体内血液的流动速度就会减缓，流到胃里的血液也会随之减少，消化便会变迟缓。从而伤害胃壁细胞，导致其溃疡和细菌感染，最终造成营养失衡，免疫系统变差，从而容易患各种疾病。

此外，不良的心理状态还会影响肝、胆囊、胰腺和肠道，而造成消化不良、胆囊疼痛、肝炎等症。所以，保持乐观积极的心态，才有助于改善消化系统、保持健康。

科学三餐，好减肥

早吃好，午吃饱，晚吃少。这样的饮食习惯才有助于健康科学减肥。

早吃好，是指早餐应该吃一些营养价值高、少而精的食物。营养学家认为：每天食用健康营养的早餐，可以延长寿命。因为昨天晚上进食的营养经过一夜的消耗，已经基本耗完。如果早上得不到及时补充，就会影响人体机能的正常工作，所以早餐对于健康至关重要，即使是减肥期的女性也不可忽略。在设计上，早餐最好选择易消化、吸收、富含纤维素的食物。

早餐

对于理想的早餐，我们只要掌握三个要素即可，即就餐时间、营养量和主副食平衡搭配。当你起床后，最好活动 30 分钟左右，再吃早餐。早餐的营养不但看数量，还要讲质量。一般成人，早餐的主食量应在 150 ~ 200 克，热量应为 700 千卡左右即可。而食量和热量，应占不同年龄段人一日总食量和总热量的 30% 为宜。除主食外，还要适当增加些含蛋白质丰富的食物，以及水果蔬菜。

午餐

俗话说：“中午饱，一天饱。”说明午餐是一日中主要的一餐。由于上午体内热能消耗较大，午后还要继续工作和学习，因此，不同年龄、不同体力的人午餐热量应占他们每天所需总热量的 40%。主食根据三餐食量配比，应在 150 ~ 200 克，可在米饭、面制品（馒头、面条、大饼等）中间任意选择。副食在 240 ~ 360 克，以满足人体对无机盐和维生素的需要。副食种类的选择很广泛，如肉、蛋、奶、禽类、豆制品类、海产品、蔬菜类等，按照科学配餐的原则挑选几种，相互搭配食用。一般宜选择 50 ~ 100 克的肉禽蛋类，50 克豆制品，再配上 200 ~ 250 克蔬菜，也就是要吃些耐饥饿又能产生高热量的炒菜，使体内血糖继续维持在高水平，从而保证下午的工作和学习。不过，中午要吃饱，不等于要暴食，一般吃到八九分饱就可以。

晚餐

晚餐比较接近睡眠时间，不宜吃得太饱，尤其不可吃夜宵。晚餐应选择含纤维和碳水化合物多的食物。但一般家庭，晚餐是全家三餐中唯一的大家相聚共享天伦的一餐，所以对多数家庭来说，这一餐大家都煮得非常丰富，这种做法和健康理念有些违背，因此在调整上仍与午餐相同的是餐前半小时应有蔬菜汁或水果供应。晚餐时仍应有一道以上的生菜沙拉盘，内有各式芽菜。芽菜在吃时可用海苔卷包起，

做些变化。主食与副食的量都可适量减少，以便到睡觉时正好是空腹状态。

一般来说，晚上多数人血液循环较差，所以可以选些天然的热性食物来补足此现象，比如辣椒、咖喱、肉桂等。寒性蔬菜（如小黄瓜、菜瓜、冬瓜等）晚上应尽量少吃。晚餐尽量在晚上八点以前完成，八点以后，任何食物对我们都是不良的食物。必须特别说明的是，晚餐后请勿再吃任何甜食，这是很容易伤肝、导致肥胖的。

催肥食物“黑名单”

为了实现减肥大业，有些危险的食物必须敬而远之。有些食物本身并没有什么危害，但对于减肥人士来说，就像砒霜一样置人于死地，所以能够长胖的食物，能避免的就不要食用，能代替的就尽量取代。虽然每个人的具体情况不同，所谓的危险食物也不尽相同，但对于减肥的女性朋友来说，对这些危险食物必须提高警惕和注意。

1. 巧克力面包

用烘焙代替巧克力面包。巧克力面包的脂肪含量较高，比烘焙中的脂肪高18倍。因此，减肥瘦身的女性朋友最好远离巧克力面包，应选吃低脂肪的面包。

2. 冰淇淋

用果汁雪糕代替冰淇淋。现在冰淇淋品种众多，脂肪含量也不同，减肥的女性



最好少吃冰淇淋，如果想吃，尽量选低脂肪的冰淇淋，果汁雪糕是不错的选择。此外，许多女性喜欢吃冰淇淋上面的果仁碎，虽然果仁碎脂肪大部分为不饱和脂肪酸，但热量相对也很高，过多摄入也容易长胖。

3. 七彩糖条

彩色糖条和棉花糖虽然没有脂肪，但确含有很多糖分，而糖分会提供较高的热量，多吃容易令人肥胖。

4. 朱古力碎

朱古力碎中含有 55% 可可油、18% 碳水化合物、12% 蛋白质，属于高脂食物，多吃不利于减肥。

5. 羊肉排

用煎猪肉排代替羊肉排。每 100 克羊肉含 36 克脂肪，要比同等分量的猪肉排高 6 倍脂肪。

6. 花生

用撒盐的糕点代替花生。花生是许多女性爱吃的零食之一，但每 100 克花生中含有 50 克脂肪，它所提供的能量能满足节制饮食者一天的所需量。所以，减肥的女性应选择吃一些低脂肪或无脂肪的小吃。

7. 葡萄

巨峰、马奶、青提、红提、玫瑰等都是美味的葡萄品种，好吃有营养，但葡萄的热量是水果中较高的，大概 10 粒的热量已经超过 50 千卡了，如果一不小心吃掉一串，那么当天的减肥计划也就彻底泡汤了。

8. 鱿鱼

很多人都觉得鱼类、海鲜的热量应该比较少，营养价值很高，喜欢吃，尤其是烤鱿鱼。殊不知，烤鱿鱼一串差不多含有 325 千卡热量，加之色拉油或调和油的热量就会超过 500 千卡。

9. 水煎包

水煎包听着是用水煎，其实是油煎的，包子底层吸饱了油。同类型的煎饺或锅贴也一样，要减肥的女性朋友还是少吃为妙。

10. 麻辣锅

光一个锅底就有 2000 千卡的热量，为引出麻、辣的口感，总见汤底浮着厚厚一层油，堪称火锅热量之王。也许你以为不喝汤，就不会喝进那层油，但在锅中烫青菜、煮面时，青菜及面会吸收油脂，还是会吃进体内。

11. 酒精饮料

酒类热量非常高，以酒精浓度 7% 的啤酒为例，每 100 毫升约含 50 千卡的热量，相当于 1/4 碗白饭。

零食，要吃健康的

作为标准的吃货，很难逃脱零食的诱惑，于是很多女性会在减肥与美食之间纠结。此外，零食也常被视为肥胖、龋齿、痘痘的帮凶，被戴上“垃圾食品”的头衔。可是，所有的零食都是这样的吗？

营养学家发现，如果人体适量地进食某些零食，不但不会影响健康，还对身体健康十分有益。可见，不是所有的零食都是有害的。只要合理科学地食用，部分零食也能起到均衡营养的作用。那么，哪些零食可以为人体提供营养呢？

1. 海苔

海苔营养丰富，而且热量较低。海苔中含有 B 族维生素、维生素 A、维生素 E 和少量维生素 C，还含有维持人体正常生理功能所需的微量元素硒、碘等，这些成分能维持机体的酸碱平衡。所以，海苔是减肥期女性零食的首选。



2. 酸奶

酸奶中含有丰富的钙元素、人体所需的氨基酸、蛋白质、益生菌。所以，常喝酸奶能滋润皮肤、促进发育、帮助胃肠消化。每天喝杯酸奶，不仅能获得蛋白质和钙，还能美容养颜，有利于减肥。

3. 坚果

坚果含有丰富的亚油酸、蛋白质和植物油，经常适量食用有助于促进脑部血液循环，提供充足的能量。脑力工作者可以多吃一些核桃、杏仁、花生等坚果，能预防心血管疾病。不过，坚果中脂肪的含量较高，不宜多吃，应适量摄入，否则易引起肥胖。

4. 大枣

大枣中含有丰富的维生素 C，被称作“活维生素 C 丸”。有补中益气、补益脾胃、滋养阴血、养心安神、缓和药性的功效，常食可以美容养颜，最重要的是其所含的热量较低，不会影响减肥。

5. 西梅

西梅是完美的零食之一，富含丰富的膳食纤维和各种微量元素，有美容、减肥、保健的功效，加上其本身的热量较少，是馋嘴女性不可错过的健康减肥食品。

6. 燕麦片

燕麦片含有丰富的膳食纤维，能减缓消化速度，促进肠道蠕动，帮助人体获得能量。而且可以有效地降低人体中的胆固醇，经常食用，可以预防心脑血管病。最重要的是，经常食用燕麦片可以起到减肥、降糖的功效。

7. 马铃薯

马铃薯既不含脂肪和胆固醇，热量也很低，而且含有非常丰富的柔软膳食纤维，能带来很高的饱腹感。至于烹饪方式，营养学家建议将马铃薯蒸、煮或制成土豆泥，既美味又营养。

8. 绿茶

绿茶中含有芳香族化合物，能溶解脂肪，化浊去腻，防止脂肪积滞体内。其所含维生素 C、维生素 B₁ 和咖啡因能促进胃液分泌，有助消化与消脂。还含有儿茶素，可以活化蛋白质激酶及三酸甘油酯解脂酶，减少脂肪细胞堆积，从而达到减肥的功效。

9. 豆腐

豆腐含有大量的植物性蛋白质，容易饱腹，且含有丰富的微量元素，提高消化功能，有助于减肥瘦身。

10. 毛豆

毛豆中的脂肪含量高于其他种类的蔬菜，而且其中多以不饱和脂肪酸为主。它能提供人体必需的亚油酸和亚麻酸，改善脂肪代谢，有效地降低人体中甘油三酯和胆固醇的含量。因此，常吃毛豆也有良好的减肥作用。

保持运动瘦身高招

对于大多数减肥女性，常常有决心没有毅力，最终只好半途而废，那么如何维持运动，达到瘦身的效果呢？

1. 选择适合自己且感兴趣的运动

减肥者运动前一定要了解自己的情况，根据身体情况选择运动强度，根据兴趣爱好再从中挑选运动项目。让运动成为一种习惯，因为自己喜欢这项运动，所以锻炼时也会拥有愉悦的心情，忘却烦恼，找到乐趣。

2. 被忽略的运动

不要以为只有计划好的运动才是最重要的，其实生活中的运动也会起到作用。生活中多做一些力所能及的运动，勤快一点，主动分担家务，这样不仅消耗了脂肪，还会使生活更加美好！



3. 找人一起运动

一个人运动总会有孤单的感觉，那么不妨找一个减肥的同伴一起做运动，给自己增加运动的动力。据了解，单独运动会给自己带来很大的压力，两个人一起的话，能使心情放松，也会有更多乐趣，从而增加持续运动的意愿。

4. 变化运动方式

运动方式总是一成不变，能持续下去的机会也不大。研究发现，重复同一种运动2~3周后，身体就会完全习惯这种运动带来的刺激，燃烧脂肪的速度就会下降，这时除非加强运动强度，否则运动再久也效果不大。所以，时常变换运动方式，会更长久地维持运动。

5. 偶尔不运动也无妨

建议前1天就先构思明天可以进行的运动，如早上走路搭车，中午吃饭后到附近商店走走逛逛，晚上回家做伸展运动……如果行程临时出现变化，如中午必须拜访客户而没时间散步时，就以延长晚上运动或安插另外的散步时间作为补偿，如果无法做到也没有关系。

6. 自我催眠运动好处

时常提醒自己运动的好处，利用心理暗示的方式，不断地强化运动可以减肥的思想。买衣服时特意买小一号的，这样为了自己喜欢的衣服，就会有动力运动，不会那么轻易放弃了。

7. 设定合理的目标

制定一项运动计划，拟定每日运动量，以体力能负担的运动量开始。在每2~3周后视体能状况，增加运动量或改变运动方式。

8. 分享你的成绩

将自己的减肥成果说给别人听，其实也是自我激励的过程，看到成果才会更有动力坚持，也会提高个人的自信心从而更加坚定运动的决心。

9. 好好犒赏自己

好好地犒劳自己，在自己坚持不懈地运动后，用衣服、首饰自己喜欢的东西犒赏一下自己，鼓励自己持续运动。

多喝水，助减肥

白开水是最好的保健养生品，它是天然水经过多层净化后煮沸得到的。当你看

医生时，医生常会提醒你，要经常喝水，注意补水。可见水对于人体的作用，那么单就减肥来说，水又具有哪些功效呢？

1. 水可以减少食欲

喝水可以增强人的饱腹感，填充胃部多余的空间，使饥饿感降低，从而减少食欲，控制进食量。

2. 水可以强健肌肉

人体中有 70% 是水分，所以人们常说“女人是水做的”。一旦人体缺水，肌肉的弹性就会下降，皮肤也会变得松弛。而肌肉是热量燃烧的能源，能够加快热量的燃烧，所以喝水通过强健肌肉的方式间接起到减肥的作用。

3. 水可以降低胆固醇

胆固醇一旦变高，就会降低新陈代谢速度，脂肪就无法正常分解，身体就会发福。这时人体可以通过喝水的方式降低胆固醇，以实现减肥的目的。

4. 水可以促进肝脏内脂肪代谢

当进食过量并不能及时消耗的时候就容易导致大量脂肪囤积体内，水有燃烧脂肪的作用，从而可增强肝脏脂肪代谢率，可防止脂肪大量囤积体内。

5. 饭前喝水助消化

在饭前喝杯水，过 10 ~ 15 分钟后再进餐，可以缓解咽干、促进肠胃消化及排出体内毒素。

6. 喝水有助于排便

如果想要减肥却又不爱喝水，那么身体脂肪就不能很好起到代谢作用，只会使体重越来越重。身体的消化功能、内分泌功能都需要水的帮助，体内的毒素也需要水来排出，因此经常喝水可以防止便秘的发生。

7. 喝水可以排毒减肥

人体中很容易堆积大量的毒素，如果没能及时排出毒素，就很容易堆积脂肪。水是最好的排毒饮品，经常饮水要比吃特制的排毒食谱更为有效。

8. 体内缺水会增加体重

如果体内缺水就会导致脂肪不能及时代谢掉，不但不能减重，反而还会导致增重，并使身体的新陈代谢紊乱。

9. 缺水让你分不清干渴和饥饿感

身体缺水会让你分不清干渴和饥饿感，有时我们感觉很饿，但其实是因为体内缺水，所以在准备吃东西之前先喝一杯水，过 10 ~ 15 分钟之后就能分辨出自己到底是饥饿还是口渴了。

第七章 现代不兴“肥”美人，脱掉“赘肉”换新颜

梦回唐朝，可谓游鱼得水，幸福自在，可梦醒，又陷入无尽的自卑中；虽然说“环肥燕瘦”各有千秋，但如今女性大多追求“骨感美”，以胖为美的观念已经失势；爱美女性整日苦思冥想，寻求各种办法摆脱身上的赘肉。其实，想做一个骨感的瘦美人，关键是要找对减肥的好方法。

减肥攻克第一关：自暴自弃

面对肥硕的身材，即使再娇小的你也会给人一种强壮的感觉，不仅错失了女性的柔弱美感，更使自己产生自卑的心理。久而久之，就会对自己自暴自弃，甚至在心里贬低、讨厌自己。这种思想是减肥最忌讳的。想要减肥成功，第一关就是要攻克自暴自弃的心理。

1. 自暴自弃只会让你越来越胖

通常，肥胖的人都不愿意接受现实中的自己，不重视身体的健康，常常暴饮暴食，缺乏减肥的毅力。一些女性看到别人纤细的身段便会产生一种自卑感，从而打击、激励自己，决定减肥；但减肥没多长时间，又因为各种借口，想要放弃；于是这样反复久了，自己也就失去了减肥的意志，放任自流，也就越来越胖。还有一些女性，总是抱怨，自己又胖了多少斤，衣服又穿不下了，或看到别人就羡慕地讽刺别人瘦得像排骨……时间久了，抱怨得越来越多，自己的情绪也越来越糟，于是更加没有心情减肥，最终只能靠自我辩解、自暴自弃的生活。



2. 攻克自暴自弃的心态，就要学会自我鼓励

不断地在自己的心里塑造积极的形象，坚信只要付出努力，就能减肥成功，为自己打气，不要气馁；告诉自己即使现在的自己并不完美，但将来自己也会拥有轻盈的身材，也会摆脱“一胖毁所有”的诅咒；即使减肥的过程再漫长，也要鼓励自

己坚持到最后，要在减肥中找到乐趣，积极乐观地实现自己的目标；既要勇敢面对自己的缺陷，也要坚持突破它，不要被肥胖牵绊，唯唯诺诺地接纳，认为自己无法摆脱它的束缚，俗话说“有志者事竟成”，抱着自信的心态，减肥就不再是什么难事。

3. 攻克自暴自弃的心态，远离抱怨

当减肥没有达到自己理想的效果时，不要抱怨，认真分析自己的减肥方法是否符合自己，强度是否还可以提高，找到原因才能更好地进步。当看到别人杨柳蛮腰时，不要抱怨上天的不公，坚信自己也可以一飞冲天，从丑小鸭变成白天鹅。

4. 攻克自暴自弃的心态，给自己一些空间

也许，现在的自己无法买到合适的衣服，但要告诉自己减肥成功只是时间的问题。时常给自己一些空间，安抚自己受伤的心，出去走走，多做做运动，只要自己不自暴自弃，没有任何人可以瞧不起你。给自己一些空间，多听听音乐，让心情愉悦，有助于摆脱消极的情绪干扰。

5. 攻克自暴自弃的心态，找同伴排忧

由于自己的意志已经开始偏离原本坚定的轨道，这时最需要的是听到别人给予的建议。从别人口中得到的自己也许并不是很全面，但对于迷茫的自己有一定帮助。在身体不允许的情况下，就要暂时放弃减肥，但放弃并不代表自暴自弃，它只是一种接受事实的态度，会在保持现状的基础上，不让自己彻底坠入“肥胖的深渊”。

6. 攻克自暴自弃的心态，拥有健康的身体

肥胖可能是先天原因造成的，也可能是后天太过放纵自己的后果。但无论是各种原因，都不可能一时改变，所以不要妄想一夜变瘦，也不要听信各种无厘头的广告吹捧，是药三分毒，要适量食用。在保证身体健康的前提下，才有减肥的资本，作为新一代女性不要为了一时的美丽，带来一世的疾病，采取正确的方式方法，才是科学减肥的根本。

细嚼慢咽，身体默默减重

吃饭时细嚼慢咽对人体有很多好处，它不仅是一种良好的饮食习惯，也是一个减肥的好办法。那么，它究竟都有哪些好处呢？

1. 促进肠胃吸收，有助减肥

细嚼慢咽的吃饭习惯，能减轻肠胃的负担，促进肠道的蠕动，让食物充分地被

肠道消化吸收，食欲就会降低，不再需要那么大的饭量。加之大多数食物被小肠吸收，残留的食物减少，新增的宿便就会减少，身体就有能量和机会清理长期积存在肠胃中的垃圾。因此说，细嚼慢咽通过促进肠道的消化，能更好地减掉顽固的赘肉。

2. 减少食欲，避免过量饮食

吃饭慢能够有效减少食物的摄入量，避免过量饮食。因为人饥饿时，恰好是食欲最旺盛的时期，而大脑神经接收饱腹感的信号通常需要 15 ~ 20 分钟，所以为了防止饮食过量，慢慢吃饭是最好的方法，这样也会有效减少食欲，达到减肥的目的。

3. 控制体重

吃饭慢不仅能够避免过量饮食，还能达到控制体重的功效。因为一个人的食物摄入减少了，脂肪自然不易囤积，体重也会随之下降。

4. 帮助消化

众所周知，食物是通过口腔再进入食道的。食物在口腔中咀嚼的过程，能够与唾液结合生成唾液淀粉酶。而这种物质恰恰是促进消化的主要“原动力”。如果你吃得太快，容易造成新陈代谢速度减慢，食物中的维生素、矿物质和氨基酸等无法得到充分吸收，会造成营养大量流失。

5. 享受美味

狼吞虎咽的吃法，不只品尝不到食物的美味，还会浪费可口的佳肴。而细嚼慢咽，能细细品味其精华，让吃饭成为一种享受，调节心情，好的心情对减肥有积极的作用。

6. 更加注重饮食的质量

吃饭快的人往往不会细心的摄取搭配饮食，只要能填饱肚子就可以。相反，吃饭慢的人会精挑细选一些营养价值高、脂肪与热量较低的食物食用，这样既享受了美食，又达到了减肥或维持体重的作用，可谓一举多得。

7. 防止胃灼热和胃食管反流

快速进食容易导致胃酸倒流或胃灼热。这是因为，进食速度过快很大程度上会影响食物在胃肠内的消化。当大量的食物无法完全被消化时，就会出现上述症状。这样严重损害胃肠健康，没有肠胃的帮助，想减肥成功很难。

8. 排出身体存留垃圾

囫囵吞式的吃法，加之不规律的饮食习惯，常常使人体消化系统处于超负荷状态，促使肠胃出现问题，体内垃圾堆积。当身体无力处理这些问题，就会增加脾脏的负担；而脾主运化，当脾脏的能力愈来愈虚，体内的垃圾也就是中医所说的“痰湿”，就会慢慢地堆积全身，导致外表愈来愈胖。

生理周期是天赐的瘦身时段

女性生理周期的长短有所不同，平均为28天，但在20~40天范围内均属正常。如果月经不调，建议不要在经期减肥，因为经期子宫和盆腔充血及性腺分泌，会导致腰酸、腹胀、痛经等现象，这些不适会影响女性的机能状态。那么，怎样合理运用生理周期减肥呢？

生理周期不同于生理期，生理周期是人的生理循环阶段，对于减肥大致可以划分为4个阶段。

1. 女性经期

这个阶段女性处于低温期，体内的新陈代谢缓慢，体重会停滞或攀升。这一阶段也是女性最需要保护身体、维护健康的时机，所以不建议在经期进行全面的减肥。

因为经期身体会流失很多铁元素，所以在饮食上需要多补充一些富含铁的食物，如猪肝、菠菜、海带、葡萄等。但要特别注意的是，要控制热量的摄入，尽量不要吃口味重的食物，不要抱着侥幸心理吃一些高热量食物，否则会使减肥功亏一篑。

此外，尽量不要进行剧烈运动。月经期坚持健身锻炼需要一个适应的过程，就运动量来说，月经期的第一、二天要适当减少运动强度，并缩短运动时间，放慢速度，来减少运动量。可以选择一些轻微的体育项目，如散步、瑜伽、慢跑等，时间一般在20~30分钟即可。

2. 经期后一周

这一阶段是女性减肥瘦身的最佳时期，也被称作“黄金周”，对于减肥的女性一定要牢牢抓住这个时机。这期间体内的新陈代谢加快，消化功能渐渐增强，情绪趋于稳定，心情也会保持愉悦，并且月经时在体内积聚的水分也会慢慢被排出。而女性一般会在经期一周后排卵，此时雌性激素和雄性激素分泌开始旺盛，这样会加快体内脂肪、碳水化合物、蛋白质的吸收和消耗，因此此时是进行有氧运动减肥的最佳时机。

这一阶段，女性朋友最好不要吃高热量、高脂肪的食物，可以适当多吃一些有利于消化代谢的食物，如冬瓜、芹菜等，以加快减肥的进程。此外，要逐渐减少进餐量，尽量保证7小时以上的运动时间，最大限度地利用时间，保证减肥的有效进行。

3. 月经期后第二周

这一阶段是巩固减肥成果的时期，女性身体进入了调整期，体温上升，新陈代谢趋于平缓，食欲会渐长，消化吸收食物的速度也开始加快。为了不让减肥成果功

亏一溃，应控制饮食，坚持运动。可以利用少吃多餐的方法，多吃一些低卡路里的食物来增加饱腹感。此外，适当增加运动强度，减肥效果将更加明显。

4. 月经期前一周

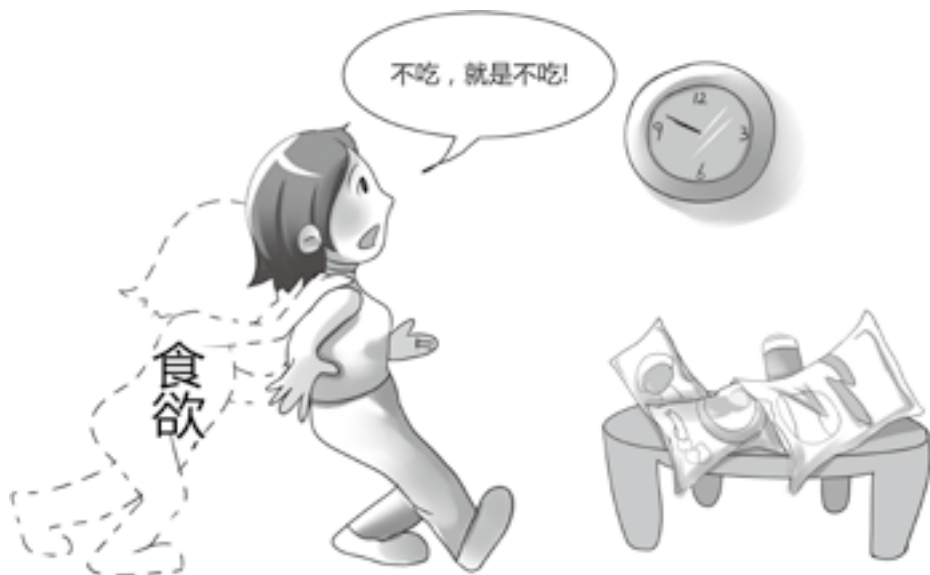
这一阶段最重要的是保持状态，孕酮分泌开始下降，精力由胜到衰；新陈代谢渐渐减慢，身体水分积聚，食欲大增，就会出现便秘，使人看着比较臃肿。这些变化会分散人的注意力，减少自信心，所以坚持减肥，不被表面现象所迷惑，保持减肥是关键。

从饮食上应多喝水，吃一些清淡的食物，运动方式不必激烈，但要持续巩固下去。少吃过咸的食物，避免体内的盐和水贮存增加水肿，可适量多吃红豆、冬瓜等食物改善水肿。

运动时间要保持在3小时左右，每天可以进行30分钟的瑜伽练习，既能改善心情，又能缓解便秘。尽量避免参加那些需要技巧和反应能力的运动项目，难度和强度大的运动不仅不会加速减肥，反而会损害你的身体健康。

控制进食欲望，也要讲策略

想要减肥成功，控制住自己的嘴很关键。只有控制饮食，摆脱饮食的诱惑，减少进食的欲望，才能健康有效地减肥。当你被美食诱惑或想要进食的时候，请问问



自己内心，是自己真的饿了还是因为其他的原因，如果自己并不饿，那么最好不要进食。要知道人体的胃只有拳头大小，不要因为想吃而往胃里塞东西，这样不仅不利于消化，还会存贮多余的脂肪，导致肥胖。那么，该如何控制食欲呢？

1. 喝水法降低食欲

有些时候饥饿感可能是身体缺水的信号。对于减肥女性在饥饿或想吃东西的时候，可以尝试先喝一杯水，这样可以增加饱腹感，缓解短暂的饥饿，也可弥补不必要的进食。工作中，长时间面对电脑或空调，身体难免有缺水的现象，所以在工作间隙勤补水，可以控制食欲，从而达到减肥效果。

2. 通过饮食缩小胃口

对于经常食用大鱼大肉且喜欢吃油炸类和重口味食物的人，通常胃口会越变越大，需要高热量的食物才能满足其食欲，身体也就越来越胖，想要减肥也比较困难。所以，想要减肥的女性，最好适当控制饮食，多吃清淡的食物，让清淡的食物改变你的口味，进而改变胃口，降低食欲。

3. 食用纤维食物增加饱腹感

研究发现，食用含纤维的食物，一般会使人产生较强的饱腹感，对控制食欲有很好的效果。因为很多蔬菜和粗粮中含有大量的粗纤维，能够帮助消化，填补胃部空间，产生饱腹感，从而避免饥饿所致的食欲。对于减肥者可适量食用芹菜、玉米、红薯、燕麦、黑豆等食物，这些食物可以帮助清理体内的垃圾，并有防止脂肪生成。

4. 适当放松可控制食欲

拥有良好的心态，有助于减肥。在日常生活中要尽量学会放松，因为人一旦出现压力感，就容易暴饮暴食，导致饮食过量。学会放松自己，在烦恼的时候，听听音乐，出去走走，既可以缓解情绪，又能很好地控制食欲。

5. 良好的睡眠质量

我们常常会发现，有些人由于睡眠不足或失眠，导致暴饮暴食，甚至爱吃口味重的食物。这些都会导致人体肥胖，所以保证睡眠的质量，让身体得到充分的休息也是抑制食欲的好方法。养成早睡早起的好习惯，也可以利用午休时间让自己闭目养神片刻，让食欲渐渐消退。

6. 运动法控制食欲

通过运动可以有效地转移注意力，释放自己的情感，使心情变得愉快，从而不会被坏心情影响而暴饮暴食。同时，运动也可以直接减少脂肪，在运动过程中渐渐忘记进食，从而控制食欲。

不可思议的“生吃”减肥术

营养学家指出，新鲜蔬菜、水果、菌类等生食比熟食的营养价值要高，因为在烹调过程中，维生素、无机盐及其他营养元素会遭到不同程度的破坏，尤其是蔬菜中的酵素（酶）。酶可以促进新陈代谢，帮助排出毒素，提高营养吸收，起到减肥的作用。那么，如何保护食物中的营养元素、高效率的“生食”减肥呢？

“生吃”的方法

芹菜、白菜、生菜、黄瓜、萝卜、西红柿等可以直接生吃的食物，最好选择生吃；而卷心菜、西蓝花、柿子椒等处理后放置一段时间再食用，减肥效果更好；土豆、芋头、山药等富含淀粉的蔬菜不宜生吃，必须熟吃，才能被人体消化；菌类和豆类食品，也需要加热后才利于营养的吸收；至于熟食，减肥者可以选择清淡的处理方法，如蒸、煮等食用方式。

减肥“生吃”法，可以选择蔬菜沙拉、蔬菜果汁、清蒸土豆、凉拌水果等，在保证丰富营养的同时达到减肥的作用。

适合“生食”的食物

1. 苦瓜

苦瓜所含热量较低，含有的苦瓜素，能有效预防脂肪合成。且进食苦瓜后能产生很强烈的饱腹感，是不错的减肥蔬菜。

2. 黄瓜

黄瓜中含有维生素 C、B 族维生素及多种微量元素，营养丰富，既有美容补水的功效，又有助于减肥。

3. 西红柿

西红柿中含有丰富的维生素 A，有保护视力及皮肤修复的功效。减肥者要注意的是，食用凉拌西红柿时，最好不要撒糖。

4. 芹菜

芹菜富含粗纤维、钾、维生素 B₂ 等成分，有润肠通便、影响食欲的作用。生食可促进肠道排便，达到减肥的目的。

5. 蜂蜜

蜂蜜含有脂肪酸、丰富的维生素和矿物质，能促进肠道蠕动，具有调整肠胃、排毒通便的功效。且所含热量较低，是减肥的佳品。

6. 金针菇

金针菇含锌量较高，且是一种高蛋白、低脂肪的菌类食物，常吃可降低胆固醇，防治溃疡病。

7. 豆类

豆类含丰富纤维质，能吸收体内水分，与体内废物一起排出，还能分解脂肪及抑制脂肪积聚。

8. 干芦荟

芦荟中含有的芦荟活性因子可以促进脂肪燃烧，抑制脂肪吸收。而芦荟大黄素能起到通便的作用，能有效防止脂肪的二次堆积。

9. 荷叶

荷叶在食用后能在人体肠壁上形成一层脂肪隔离膜，能有效阻止脂肪的吸收，从根本上减重。

10. 杏仁

杏仁中含有单不饱和脂肪酸，而其中的饱和脂肪酸含量极少。杏仁的细胞壁还可以阻止脂肪酶接触脂肪，从而减少对脂肪的消化吸收。

运动与减脂饮食的完美结合

曼妙的身材是每个女性都想拥有的，而追求一个好身材绝不只是为了美丽，更是为了身体健康。如果想要拥有健康的好身材，那就一定离不开运动和饮食的结合。两者科学结合，不仅能保持完美身材，还能促进身体健康、保持充沛的体能和精力。

1. 调节运动与饮食的时间间隔

人体在运动后，最好休息一段时间后再进食。正餐过后，最好不要在2小时内进行有氧运动。此外，女性朋友如果进行瑜伽运动时最好保持空腹，选择早晚进餐前为宜。

2. 分时间段运动与饮食

如果女性朋友选择在上午运动的话，可以提前喝适量蜂蜜水或补充少量的全麦食物，以免造成贫血、血糖过低、眩晕等现象；如果你选择在下午运动的话，最好在运动前补充一些酸奶或水果；如果你选择晚上运动，最好将晚餐提前，运动时间不要超过22点，且晚饭食量减少，以清淡为主，可以选择喝粥或生食蔬菜。这样既可以帮助减肥，又不会影响睡眠。

3. 根据运动的时长选择饮食

这里所说的运动以中低强度的运动为基础，如跑步、慢走、跳绳、瑜伽、游泳等。

运动时长少于1小时，是不需要额外补充食物的，只要每15分钟喝适量的水即可。且在保证正常三餐的情况下，可在运动前1小时进食一些水果或低脂食物。

运动时长在1~3小时以内，可以适量地补充含糖的饮料或粗粮食物，如果汁、粗粮饼干、蜜糖面包、水果干、果冻等。这样可以及时给肌肉补充糖分，避免出现低血糖。

运动时长在3小时以上，对于减肥女性，通常不建议长时间的体力运动。如果你的运动超过3个小时，那运动前必须准备适量的水和含糖食物，且运动前的食物应易消化，以碳水化合物为主，搭配适量肉食与蔬菜。而运动后，不要食用肉蛋类和奶制品等酸性食物，要以蔬菜水果和大豆类等碱性食物为主。

4. 运动中的饮水

我们通常认为运动前半小时，可先补充适量凉开水，以备运动时所需水分，避免运动时缺水，并可延长运动时间；运动中，要根据运动的强度，大概十多分钟补充一次水，不要等感觉口渴了再喝水；运动后，应每15分钟喝一次水，如全身流汗、体力不支者，需要补充适量盐水；主要以少量多次的原则，这样既会达到减肥的目的，又不会因失水过度而导致脱水。

运动与饮食完美的结合，才是减肥的法宝，要学会合理利用运动，科学控制饮食。适量的运动加正确的饮食，不仅能瘦身，还可以选择性、针对性地瘦身，让拥有完美的身材成为现实。

健康减肥茶，想胖都很难

这里说的不是市场销售的减肥茶，而是自制的具有减肥功效的花草茶。每天闲暇之余，泡一杯自制的花草茶，既休闲养生，又有助于减肥瘦身。

▲香草薄荷茶

原料：有机茶、薄荷、香草各5克。

做法：将有机茶、薄荷、香草放入茶杯中，倒入开水，冲泡5分钟，可以反复冲泡3~4次。

功效：茶叶所含的木质素、纤维素，有助于促进消化、排便；香草也具有促消化的作用；薄荷口味独特，具有缓解疲劳、提神的功效。



▲ 荷叶红枣茶

原料：红枣 10 颗，干玫瑰花 4 朵，山楂 8 片，枸杞子 15 颗，荷叶粉 25 克，柠檬半个，白菊花 4 朵。

做法：将除柠檬外的所有原料加入 2000 毫升水煮开，放入柠檬片，再煮 1 分钟。每天喝 1 ~ 2 杯。

功效：红枣有补气养血的功效，玫瑰有降脂疏肝的作用，山楂开胃效果好，荷叶可减肥降脂。

▲ 桂香荷叶茶

原料：荷叶半张，山楂 40 克，肉桂 2 克，冰糖少许。

做法：将荷叶洗净、剪碎，山楂、肉桂分别洗净；将荷叶加入 1500 毫升水小火煮开，放入山楂再煮 5 分钟，然后放入肉桂、少许冰糖煮 3 分钟即可。

功效：荷叶具有降脂、清火、通便的功效，常喝减肥效果好。山楂健胃，调节肠道，有助于排毒、减肥。

▲ 芦荟菊花红茶

原料：芦荟 10 克，红茶 1 包，菊花 10 克，蜂蜜适量。

做法：将芦荟和菊花分别洗净；将芦荟去皮，同菊花放入沸水中，泡至菊花完全散开，加入红茶包，调入蜂蜜同煮 3 分钟即可。

功效：芦荟含有大黄素，对预防湿热便秘、肝火内盛有一定作用，是减肥者的佳选；菊花具有清热解毒、降脂凉血的功效。

▲薰衣草薄荷茶

原料：薰衣草、薄荷叶各3克，蜂蜜适量。

做法：将薰衣草、薄荷叶洗净，放入杯中，加入200毫升开水冲泡，加盖闷5分钟，调入蜂蜜即可。

功效：薰衣草具有缓解疲劳、安神镇静的作用，薄荷叶可提神醒脑，两者搭配具有消脂减肥、美容养颜的功效。

荤素有道，推荐健康瘦身餐

减肥的女性朋友常常为饮食而苦恼，因为在减肥时期饮食需要从多方面考虑，总是费时费力。其实，有些简单的搭配餐就有良好的减肥功效。

▲腐乳空心菜

原料：空心菜400克，红腐乳30克，红尖椒1个，蒜末、姜末、植物油、酱油、料酒、白糖、盐各适量。

做法：将空心菜洗净、去根、切段，红尖椒洗净、切丝，豆腐乳搅碎；锅入油烧热，下蒜末、姜末爆香，放入空心菜段、辣椒丝大火翻炒，加适量酱油、料酒、白糖、盐、豆腐乳，搅匀即可。

▲香菇炒肉丝

原料：香菇20克，空心菜100克，猪瘦肉100克，榨菜丝、洋葱丝、姜丝、蒜末、胡椒、植物油、淀粉、盐各适量。

做法：香菇洗净、切片，空心菜洗净、去叶留梗，猪瘦肉洗净、切丝；将洋葱丝、淀粉、盐一起拌匀；锅入油烧热，下姜丝、蒜末爆香，放入菜梗、盐煸炒，盛出；另起油锅，放入洋葱丝炒出香味，放入香菇、菜梗、肉丝炒匀即可。

▲香油西葫芦

原料：西葫芦400克，干辣椒末、花椒粒、香油、生抽、醋、鸡精、盐各适量。

做法：将西葫芦洗净、切片，焯水，沥水；锅入香油烧热，加入花椒粒、干辣椒爆香，浇在西葫芦片上，加入适量醋、鸡精、盐拌匀即可。

▲虾米烧冬瓜

原料：冬瓜 200 克，虾米 20 克，干辣椒末、葱花、植物油、酱油、鸡精、盐各适量。

做法：将冬瓜去皮、去子，洗净，切成块；锅入油烧热，下葱花、干辣椒末爆香，放入虾米煸炒至熟，加入冬瓜块，煸炒 2 分钟，加入适量酱油、鸡精、盐调味即可。

▲蒜蓉西蓝花

原料：西蓝花 500 克，蒜末、植物油、鸡精、盐各适量。

做法：将西蓝花洗净，撕成小朵；锅中加适量清水，烧沸、加盐，将西蓝花入锅，加入一点油，捞出装盘；锅入油烧热，下蒜末爆香，放入西蓝花煸炒，加适量盐、鸡精炒熟即可。

▲清蒸鲈鱼

原料：鲈鱼 600 克，葱丝、姜丝、青红椒丝、胡椒粉、淀粉、植物油、料酒、盐各适量。

做法：将处理好的鲈鱼洗净、装盘，将葱丝、姜丝、胡椒粉、淀粉、料酒撒在鱼身上腌渍 30 分钟后，放入蒸锅，蒸 10 分钟；将蒸鱼的汤汁加入葱丝、姜丝、青红椒丝、适量水烧开，加入淀粉勾芡，倒入鱼盘中；锅入油烧热，将热油浇在鱼身上即可。

▲手撕小笋

原料：竹笋 400 克，辣椒油、植物油、醋、鸡精、白糖、盐各适量。

做法：将竹笋除硬壳，撕成丝；锅中加适量清水，放少许植物油，烧沸，将竹笋丝入锅焯断生，捞出过凉，沥干装入大碗内；加入适量辣椒油、醋、鸡精、白糖、盐拌匀即可。

▲赤小豆炖鹌鹑

原料：鹌鹑肉 500 克，赤小豆 30 克，葱段、姜片、胡椒粉、香油、味精、盐各适量。

做法：将鹌鹑肉洗净、剁块，赤小豆洗净；将鹌鹑肉、赤小豆、葱段、姜片、胡椒粉、盐、料酒放入锅内，加适量清水，大火煮沸后改小火炖 90 分钟，至肉熟烂时加少许味精调味即可。

▲黄瓜拌鸡丝

原料：黄瓜 100 克，鸡胸肉 300 克，香油、酱油、醋、鸡精、盐各适量。

做法：将黄瓜和鸡胸肉分别洗净、切丝；鸡胸肉汆熟，加盐、酱油、鸡精

腌渍入味；将黄瓜和鸡肉放入大碗内，加盐、酱油、醋、香油拌匀即可。

▲发菜竹笋

原料：竹笋 100 克，发菜 400 克，高汤、胡椒粉、植物油、香油、白糖、盐各适量。

做法：将发菜、竹笋分别洗净，竹笋切段；锅内加适量清水，放盐，煮沸，放入竹笋焯 30 秒捞出；锅入油烧热，放入发菜、高汤烧开，小火收汁；将竹笋、发菜丝放在一起拌匀即可。

第八章 太瘦也是病，增重即是“医”

在这个“没有最瘦，只有更瘦”的时代，“瘦”成为女性的广泛追求。其实，过胖和过瘦都是病态，除了外形不美观，更是身体欠佳的表现。过瘦的女性一般都有畏寒、痛经、食欲不振、易疲劳等不适症状，科学合理地增重是恢复健康活力最佳“药方”。

以瘦为美，亦要适度

不要误解了减肥的真正意义，以瘦为美不能以牺牲健康为代价，减肥要适度，和谐的瘦，匀称的身材，才有美感。如今，减肥已经成为一种时尚，是最受女性关注的话题。在我国关注减肥的人群大多是年轻且身体并不属于真正肥胖的女性，其中大部分人的体重仍在正常范围内，并不是真正需要减肥的人群。

1. 瘦要适度

生活中，很多女性存在“唯瘦为美”的错误观念，她们认为身材越苗条越好，甚至有些女性为了追求骨感美，减肥减到瘦骨嶙峋的程度。从美学角度看，一个人美不美，要从生理、心理、体态、行为四个方面来判断。一个美丽的女性，不仅拥有姣好的容颜，苗条的身材，更重要的是拥有让人感觉舒服的行为与心理状态。举止优雅、乐观的人，往往具有一种吸引人的魅力。而过于消瘦的身体，总给人弱不禁风的感觉，常常令人敬而远之。

2. 健康的瘦才为美

身体过度消瘦也是一种病态。过度减肥会让身体变得消瘦，不仅影响正常的工作和生活，还容易患上各种疾病，对身体健康有害无益。医学专家指出，身体过于消瘦的人，患高血压、冠心病、营养不良、闭经等疾病的危险要比正常体重的人群高很多。



此外，女性体内的脂肪与雌激素的分泌有关。如果体内的脂肪减得过多，可能会导致人体无法正常分泌雌激素，不仅影响面容、肌肤状况，出现面黄、枯槁、皱纹、色斑等皮肤问题，还会引起停经甚至不孕。为了美而减肥，却牺牲了作为女性的根本特征，实在是得不偿失。

再说采用节食的方法控制体重，这种方法不可取，长时间节食会导致厌食或贪食症。减肥过度造成厌食症的患者在我国层出不穷，虽然体重会有显著减轻，但往往伴有不同程度的营养不良、代谢及内分泌紊乱，如闭经，甚至出现机体衰竭而危及生命，而预后较好、无后遗症的治愈率仅有 50%。

总之，必须要提醒那些希望成为“骨感美人”的女性，千万不要过度减肥。不能因减肥而失去了健康，只有合理、健康的瘦才是真正的美！

瘦人该怎样适当增重

身体过于消瘦，常常给人弱不禁风的感觉，也难免会让人联想到林黛玉般的多愁善感。那么，瘦人该怎样适当增重呢？

1. 运动

运动可以控制体重，对于瘦弱者可以先选择慢跑、打乒乓球、游泳、俯卧撑等进行锻炼。随着身体运动状态的调整 and 适应，再进行肌肉塑造与体形恢复的中等强度运动。

运动专家建议，中等强度运动应以有氧锻炼为主，运动时间一般每周安排 3 次，每次时长在 60 ~ 90 分钟。可以选择性地变换运动项目，以快收缩、稍停顿、慢伸展的节奏锻炼。

2. 睡眠

睡眠是人体形成能量的时期，也是促进肌肉分泌“生长激素”的活跃时期，所以保证睡眠品质，是体形健美增重的前提。临睡前喝一杯牛奶，有宁心安神、促进睡眠的作用；此外，在睡前洗个热水澡，也可以解除困乏，有助于睡眠。一般对于消瘦者每天的睡眠时间应保证 8 ~ 9 小时。

3. 饮食

消瘦者应合理、多样地搭配膳食，且不可偏食。日常生活中除食用富含动物性蛋白质的肉蛋类食物外，还应适当多吃一些豆制品及蔬菜水果。只有吸收全面的营养，加上适当的健美锻炼，才会使身材丰腴。

4. 安全

健美增重要注意一定的安全性。无论是运动还是饮食增重都存在一定的危险，尤其是依靠机械运动的锻炼，务必要检查器材的牢固性，以免造成损伤。锻炼强度要适度，切勿急于求成。

5. 针对性

消瘦者经锻炼一段时间，体力和精力有明显提升后，就可以将重点侧重于健美，针对性地对胸大肌、背阔肌、臀大肌等增加运动量。当所练部位的肌肉出现酸、胀、饱、热感越强，锻炼效果越佳。只要坚持这样锻炼数月，体型一定会有显著变化。

6. 保留精力

消瘦者进行健美锻炼时，最好不要选择耐力性运动，如长跑、踢足球、打篮球等。因为这些运动消耗的能量较多，不利于肌肉的增长，而且会越练越瘦。此外，平时要节省精力，注意休息。

7. 心态

消瘦的女性要想拥有丰腴健美的身材，不能靠一时兴起，想要一蹴而就。增重需要一定的时间，不要因锻炼的效果不明显而丧失信心，不要因艰苦乏力而失去毅力；想要成功，必须做好吃苦准备，以积极的心态进行科学合理的增重。

科学饮食，增重不增肥

人体的重量，大致上是来自于骨骼、肌肉、脂肪、水分及其他内脏器官，有意义的“增重”应注重肌肉、脂肪的比例增加。那么，我们该如何通过科学饮食来增重呢？

1. 食物的选择

蛋白质的摄取

人体汲取的蛋白质分为动物性蛋白质与植物性蛋白。动物性蛋白一般是奶、蛋、肉中所含的蛋白。人体每日摄取的动物性蛋白质应占每日蛋白质总额的50%。而植物性蛋白最好选择分离萃取的黄豆蛋白粉末，因为其含有的植物纤维较少。

糖类的摄取

选择淀粉质较高的食物，如馒头、米饭、红薯、南瓜等。烹调时可以以羹汤、浓汤的形式，或在汤、果汁或牛奶中加一些麦芽糊精，以增加热量的摄取。

油脂的摄取

可适量使用吸收利用率较佳的中链脂肪酸，以增加浓缩热量的摄取。建议选用已混合必须脂肪酸的中链脂肪酸产品，避免必须脂肪酸的缺乏。

2. 养成良好的饮食习惯

改掉不良习惯

一般瘦弱的女性，会存在挑食或偏食现象。应立即改掉这些不良习惯，增加膳食的全面摄入，只有丰富多样的膳食，才有助于人体的健康发展。

少食多餐

不要刻意增加饭量，尽量以少食多餐的方式，逐渐增重。通常消瘦的人，其肠胃功能较弱，一餐吃得太多，会给肠胃造成负担，引起消化不良。

循序渐进

食物以易消化、高蛋白、高热量为原则，用循序渐进的方式逐步提高各种营养物质的摄入，如鸡肉、鱼片、绿色蔬菜、海参、黄油、奶油等。

促进食欲

对于增重的女性，可选取一些喜欢的菜系，以刺激萎靡不振的食欲。建议经常看一些美食类的图书，有助于促进食欲。

选择适宜的烹调方式

要选择适合的烹调方式，如蒸、炖、卤、炒、煮等，油炸、煎、烤等方式容易使食物变得坚硬，不易消化。

老年人消瘦，膳食巧搭配

消瘦的老年人总是让人担忧，也会比其他同龄的人显老，想要改善老年人的“瘦”态，需要从全方面考虑。因为老年人的味觉、食欲和消化功能较差，所以对膳食的要求比较讲究，摄入过多或过少都会影响健康。

根据老年人生理特点，老年人的饮食标准应以低热能、足蛋白、少脂肪、多维维生素和无机盐为主。而热能的供给应以维持正常体重为基础，体重偏轻者可适当增加热能的摄取，超标者也应控制进食量降低热量的摄入。此外，食物应多样化，并注意烹调搭配的合理性与食物的色香味，以利增加食欲、促进消化吸收。



1. 蛋白质的摄取

蛋白质是人体不可缺少的元素，长期缺乏蛋白质，会出现营养不良、消瘦、贫血等症。因此，消瘦者应每天从膳食中摄入充足的蛋白质，来满足机体的需求。一般消瘦的老人每天每千克体重应摄入 1.2 ~ 1.5 克蛋白质。

2. 热量的摄取

随着年龄的增长，肝脏合成糖原的能力也随之下降，因糖原储备减少，人就易感到饥饿。尤其是消瘦的老年人，应在少食多餐的基础上，适当增加一些热量高的点心或酸奶等食物。每次进餐不可过饱，但所吃食物要能满足机体对各种营养、热量的需求。

3. 以清淡易消化为主

由于老年人的心肾功能会逐渐减弱，饮食方面应以清淡、易消化为主，避免过咸或过甜的食物。烹调的方法最好以蒸、煮、炖为主，少食油煎、油炸的食物。因老年人的消化功能不好，食物应切细、切碎、熟烂，并注意色、香、味的调剂。

4. 合理地搭配饮食

老年人的饮食尽量干稀搭配、粗细搭配、荤素搭配，以求营养均衡。可根据个人条件和饮食喜好，适当选取些营养价值高的食物，如山药、银耳、核桃、红枣、桂圆、花生及瓜果等。

5. 良好的饮食习惯

对于消瘦的老年人，饮食应定时定量、不过饥过饱、不过冷过热、不暴饮暴食；避免每日饮酒和睡前饮酒，可以偶尔喝点葡萄酒。养成良好的饮食习惯，有助于老年人的身体健康。

青春期，该“胖”时瘦不得

对于处于青春期的女孩，往往容易受外界的影响，对于审美产生偏差。于是害怕长肉发胖，一味节食，可能造成青春期厌食症。青春期是人体生长发育最旺盛的时期，营养缺乏会带来许多危害。



1. 闭经或不孕

女性的体重过轻，可能引起闭经或不孕。人体消瘦，皮下脂肪少，抗寒能力差；而女性的体脂百分比至少要达到 17%，才能维持正常的月经周期和性欲水平。如果体内脂肪过少，将影响雌激素的分泌，从而影响生育功能。

2. 身材矮小

如果青春期节食，导致缺锌，就会影响生长发育，使个子矮小。青春期少女为了保证身高，可注意适当多吃一些含锌丰富的食物，如瘦肉、贝类含锌量较高，粗面粉、黄豆、金针菜中也含有较多的锌。

3. 贫血

青春期消瘦者，通常是由于营养摄入不均衡，本身造血物质如铁、叶酸、维生素 B₁₂ 等摄入不足，而饮食量又少，从而使基础代谢率降低，导致肠胃运动变慢、胃酸分泌减少，影响营养物质的吸收，造成贫血。

4. 胃下垂

青春期的女孩过于消瘦，不仅会影响食欲，导致胀气、胀痛，还可能出现胃下垂。因为人体过分消瘦，身体内腹壁松弛、腹肌薄弱，导致悬吊、固定胃位置的肌肉和韧带松弛无力，腹压下降，于是整个胃的生理位置就降低、胃蠕动减弱，从而引发胃下垂。

5. 记忆衰退

青春期的女孩过于消瘦，会导致记忆力下降，影响学习。因为脂肪能刺激大脑，加速大脑处理信息的能力，增强短期与长期记忆。如果体内脂肪摄入量和存贮量不足，机体营养匮乏，会使脑细胞严重受损，导致记忆力下降。

6. 脱发

对青春期过瘦的女孩来说，体内的脂肪和蛋白质供应不足，会造成频繁脱发，发色逐渐失去光泽。因为毛发的主要成分是蛋白质和锌、铁、铜等微量元素，缺少蛋白质就会出现脱发等现象。

7. 胆结石

青春期的女孩过于消瘦，还容易出现胆结石。由于消瘦者的热量摄入不足，体内沉淀的脂肪就会加速消耗，胆固醇也随之移动，导致胆汁含量增加，变得黏稠，析出结晶并沉淀下来形成结石。

总之，过度追求消瘦会对身体造成严重损害，想要拥有完美的身材，我们还需通过正确健康的运动来达到目的，切不可盲目节食，否则适得其反。

瘦人增重宜尽量少吃的食物

身体消瘦的女性，不能为增重而随便乱吃，合理科学的增重，要尽量少吃以下“危险”食物。

1. 辛辣类食物

如肉桂、花椒、丁香、胡椒、辣椒等。因为瘦人一般体质阴虚多热，易出现口苦咽干、眼部充血、烦躁易怒等现象，再食用辛辣刺激的食物，会加重症状，甚至导致出血、过敏和发炎等症。

2. 油炸类食物

如油条、油饼、炸鸡翅等，这些食物多是经高温油炸而制作成的，经常食用这些食物会危害身体健康。

3. 过咸的食物

因为这类食物需要分泌大量胆汁来消化，否则会出现腹胀等症，还会使身体疲乏无力、心跳加速，会影响增重的效果。

4. 高油脂、高糖食物

虽然它们可以增加热量，使体重快速增加，但长期或过量食用，会破坏食欲，并可能带来慢性疾病。

5. 高粗纤维食物

因为这类食物不仅易令人产生饱腹感而减少食物的摄入量，还会因食物通过肠道速度增加，使钙等微量元素的吸收率降低。

6. 含磷食物

如碳酸饮料、咖啡、比萨、小麦胚芽、炸薯条等。过多食用这些食物，会导致磷摄入量高于钙，钙磷的比例出现严重失衡。

7. 生冷食物

如冰淇淋、奶油雪糕等。这些食物虽然所含热量高，但也会伤害肠胃的消化，导致肠胃不适。

8. 生吃食物

如洋葱、蒜头、韭葱、青葱等，长期生食，可能会引起腹痛、腹泻，不利于增重，最好要在烹调后食用。

瘦人增重宜选用的营养菜品

1. 瘦人增重宜选用的粥

▲莲藕糯米粥

原料：糯米 150 克，莲藕 100 克，花生 60 克，红枣 8 粒，白糖适量。

做法：将糯米洗净，莲藕洗净、切片，花生洗净，红枣去核、洗净；锅中加适量清水，放入糯米、藕片、花生、红枣，大火煮沸后改小火熬煮成粥。

▲西红柿瘦肉粥

原料：西红柿、瘦肉各 100 克，粳米 200 克，葱花、香油、盐各适量。

做法：西红柿洗净、切块，猪肉洗净、切丝，粳米淘洗干净；锅中加适量清水，放入粳米，大火煮沸后下猪肉丝，煮至猪肉丝熟；改小火，放入西红柿块慢熬成粥，加盐调味，淋香油，撒上葱花即可。

2. 瘦人增重宜选用的小吃

▲糯米烧卖

原料：五花肉 200 克，糯米 250 克，面粉 500 克，葱花、姜末、胡椒粉、植物油、酱油、黄酒、味精、白糖、盐各适量。

做法：将五花肉洗净、切片，糯米洗净；锅入油烧热，下肉片、葱花、姜末煸炒出香味，放入其他调料炒至汁浓；将面粉揉成面团，糯米蒸成糯米饭；将肉与糯米饭拌成馅，面团擀成烧卖皮，包入馅、收口，大火蒸熟即可。

▲三鲜包

原料：小麦面粉 200 克，冬笋 150 克，海米、紫菜各 50 克，葱花、姜末、植物油、酵母、料酒、鸡精、盐各适量。

做法：小麦面粉中加适量清水和酵母，和成面团后发酵片刻；冬笋洗净后切丁，海米、紫菜洗净后切碎；将所有食材放入碗中，加葱花、姜末、植物油、料酒、鸡精、盐调味，制成馅料；将发酵好的面团揉好，制成剂子，擀成包子皮，包入馅料，入蒸锅蒸熟即可。

3. 瘦人增重宜选用的菜肴

▲双耳木须肉

原料：里脊肉 150 克，银耳、木耳各 50 克，菠菜 30 克，鸡蛋 2 个，葱末、姜末、清汤、植物油、香油、料酒、盐各适量。

做法：里脊肉洗净、切片，鸡蛋打散、下油锅炒熟，银耳、木耳泡发、洗净、撕成小朵，菠菜洗净、焯热水、切段；锅入油烧热，下葱末、姜末爆香，倒入肉片、料酒，快速翻炒；放入菠菜段、鸡蛋，加入盐、清汤，再放入银耳、木耳翻炒片刻，淋少许香油即可。

▲葱煸牛肉

原料：牛里脊肉 500 克，葱段 100 克，姜末、植物油、香油、酱油、料酒、白糖、盐各适量。

做法：牛里脊肉洗净，切成薄片，加入酱油、盐、白糖、姜末、料酒、香油拌匀上浆；锅入油烧热，放入浆好的肉片，煸炒至肉片发白；放入葱段，继续炒至肉片、葱稍干，淋入香油即可。

▲孜然羊肉

原料：羊肉 300 克，香菜 1 小把，孜然粉 8 克，葱段、姜丝、干红辣椒段、花椒、植物油、料酒、生抽、盐各适量。

做法：羊肉洗净、切片，香菜去根洗净，切段；锅入油烧热，放入花椒煸炒出香味，捞出花椒不要；放入葱段、姜丝、干红辣椒段炒香；下羊肉片煸炒，加入料酒、生抽大火煸炒至羊肉断生，撒入孜然粉及少许盐调味，放入香菜段翻炒均匀即可。

4. 瘦人增重宜选用的羹汤

▲阿胶牛肉汤

原料：阿胶 15 克，牛肉 300 克，姜片、盐各适量。

做法：牛肉洗净，切成薄片；砂锅中加适量清水，放入牛肉、姜片大火煮沸，改小火炖 30 分钟；放入阿胶继续炖煮，至熟烂后，加少许盐调味即可。

▲当归红枣炖鸡

原料：鸡 1 只，当归 20 克，花生、红枣、黑木耳各 50 克，姜片、白胡椒粉、盐各适量。

做法：将鸡处理干净，切成块，入沸水中焯一下；花生、红枣分别洗净，黑木耳择洗干净；将鸡块放入高压锅内，加适量清水，放入当归、花生、红枣、黑木耳、姜片一起炖煮 30 分钟，加适量盐、白胡椒粉调味即可。

第九章 精益求精琢美，身材不再述遗憾

魔鬼身材只是吃瘦就可以了吗？当然不是。完美的身材还要能突出优美身段的特点，如修长玉腿、杨柳细腰、丰乳翘臀、紧致笑脸……这样的身材才会更有美感。那么，如何才能拥有这样的身材呢？除了运动、保养，还要会吃！

如何吃才能让臂部结实健美

结实、健美的手臂是每个女性的梦想，是尽显女性肢体语言魅力的关键。不过，想要将臂部塑造得结实健美，并不是一件容易的事，这要从生活的各个方面着手，如营养摄入、运动保健等。

消除水肿

一般来说，寒冷会阻碍人体的体液循环，致使体内大部分水分滞留，并最终出现积水型水肿，而不良的饮食习惯也会导致这样的结果。所以，女性朋友要注意口渴时多喝水，尽量少喝或不喝饮料；不要吃过咸的、口味重的食物；多吃水果和蔬菜。在平时饮食中，尽量多吃一些有助于促进血液循环的食物，如西红柿、牛肉、辣椒、香蕉、菠萝、苹果等。

减掉脂肪

粗壮的手臂多是因为脂肪太多，如果想使手臂瘦下来，首先就要减掉脂肪。减掉脂肪是一个需要全身都配合的工程，因为脂肪不会固定在人体的某个部位。通常，手臂粗壮的人，肩膀、胸部的脂肪也多，而且肌肉松垮。所以，如果想有一双结实、健美的手臂，就要减掉脂肪，然后再配合运动。在平时饮食中，尽量不吃高热量、高脂肪的食物。

保持良好的饮食习惯

当经过一个艰巨的瘦手臂过程后，女性的美丽会急剧增加，这时可以穿各种各样漂亮的衣服。但瘦身非常容易反弹，尤其是手臂部位，最可怕的就是反弹后再减会难上加难。所以，在瘦臂后，绝对不能掉以轻心，要继续保持良好的饮食习惯和一定的运动量。

美臀食物推荐

1. 洋葱

功效：洋葱具有降血压、舒张血管的功效。其所含的烯丙基三硫化合物以及其他成分，有助于降低血脂。

▲蒸煮洋葱

原料：洋葱半个，香菇2朵，香芹碎少许，橄榄油、盐各适量。

做法：洋葱去表皮、洗净，切十字花刀，放入沸水中煮至断生；香菇去蒂、洗净，焯水后切碎；香芹碎，焯水后凉凉；将洋葱捞出，放入盘中，撒入香芹碎，点缀香菇碎，加橄榄油、盐调味，吃时拌匀即可。

▲洋葱双色沙拉

原料：洋葱1个，猕猴桃2个，橄榄油、盐各适量。

做法：洋葱去皮，洗净，留洋葱白皮，切成丝；猕猴桃去皮，切成薄片；将洋葱丝和猕猴桃片一起放入碗中，加适量盐调味，淋少许橄榄油即可。

2. 香菇

功效：香菇有降低血液中的胆固醇、甘油三酯的作用，还能增加人体内高密度脂蛋白的含量。

▲辣椒香菇小炒

原料：香菇200克，青尖椒、红尖椒各2个，蒜片、胡椒粉、植物油、酱油、米醋、料酒、鸡精、盐各适量。

做法：香菇用温水浸泡15分钟，去蒂、洗净沥干，切成片；青、红椒去子、洗净切片；锅入油烧热，下蒜片爆香，放入香菇片煸炒；另起油锅，放入青、红椒片煸炒，倒入香菇片，调入适量盐、料酒、酱油、米醋翻炒至熟，撒上胡椒粉即可。

▲香菇玉米冬瓜汤

原料：猪瘦肉50克，香菇100克，胡萝卜200克，玉米350克，冬瓜500克，姜片、盐各适量。

做法：香菇洗净，胡萝卜洗净、切块，玉米洗净、切块，猪瘦肉洗净、切丝，姜洗净、切成片；锅中加适量清水，放入肉丝大火煮沸；将各种蔬菜和姜片放入锅中，继续大火煮沸后改小火煲1个小时，加适量盐调味即可。

3. 葡萄柚

功效：葡萄柚含有丰富的酸性物质，具有促进消化、缓解疲劳、美化肌肤的作用。

▲葡萄柚汁

原料：葡萄柚 100 克，橙子 50 克，雪梨 1 个。

做法：葡萄柚去皮，取果肉；橙子、梨分别去皮、洗净，切块；将所有原料放入榨汁机中榨汁即可。

▲葡萄柚蔬果汁

原料：葡萄柚 150 克，西红柿、香蕉各 1 个。

做法：用温水浸泡西红柿，剥去表皮后切成块，用保鲜袋装着放冰箱冷冻 30 分钟；将香蕉去皮、切成小块，同样用保鲜袋装着放冰箱冷冻 30 分钟；将葡萄柚榨汁，然后将冰箱中的西红柿和香蕉取出，与葡萄柚汁一并放入搅拌机中充分搅拌即可。

如何吃才能收紧腿部肌肉

每位女性都想拥有修长的美腿，但坚持体育锻炼的寥寥无几，不用担心，除了锻炼以外，还有一种更轻松的方法，就是吃。

不过，每个人都有自己的饮食习惯，没必要墨守成规地按食谱进餐，只要掌握一定的饮食原则即可。

摄入适量蛋白质

蛋白质有促进肌肉生长的作用，所以平时女性朋友可以适当多吃一些肉类或者豆制品，但需要注意的是，吃肉类时，最好去掉肥肉，以免摄入过多脂肪而导致肥胖。

摄入含有钙、钾的食物

吃富含钙质的食物，能有效预防骨质疏松，如牛奶、豆类及豆制品、虾皮、海带、紫菜等。而富含钾的食物能帮助人体排出多余的水分，如谷类、红豆、绿豆、苋菜、空心菜、西红柿、胡萝卜、香菇、香蕉、



芒果等。

尽量少喝或不喝含糖的饮料或灌装果汁

当糖分进入人体后会转化为脂肪，所以平时吃水果时，最好选一些含糖低的水果，如西瓜、橙子、苹果等。

尽量少吃盐

当人体摄入过多的盐后，盐会使体内积水而形成水肿，因此平时尽量少吃香肠、咸菜、薯片等含盐量高的食品。

尽量少吃或不吃加工类的食品

少吃加工类的食品，尤其是想减肥的女性朋友，尽量吃天然食物。因为加工类的食品大多数都含有食品添加剂，而食品添加剂的分子较小，很容易滞留在人体而不易排出，时间久了就会囤积在下半身。

瘦腿食物推荐

1. 白萝卜

功效：白萝卜含有芥子油，具有促进脂肪类分解、加速新陈代谢、避免脂肪在皮下堆积的作用，同时还具有通气和促进排便的作用。此外，白萝卜含有丰富的维生素 C 和微量元素锌，有助于增强免疫力和抗病能力。

▲酱萝卜片

原料：白萝卜 1 根，花椒、八角、干红辣椒、蚝油、酱油、白糖、盐各适量。

做法：将白萝卜去皮洗净、切薄片，加少许盐腌 1 小时；锅内加适量酱油、蚝油、花椒、八角、白糖、干红辣椒及适量清水熬开后，放凉倒入大碗里，将萝卜片浸入酱汁里，腌渍 3 ~ 4 小时即可。

▲白萝卜沙拉

原料：白萝卜 1 根、生菜 100 克，胡萝卜半个，紫甘兰 100 克，虾米、葱花、沙拉酱、花生酱、盐各适量。

做法：将白萝卜去皮、洗净、切细条，生菜洗净、切丝，胡萝卜洗净、切丝，紫甘兰洗净、切丝；用盐将白萝卜条腌渍 10 分钟；将白萝卜条、生菜丝、胡萝卜丝、紫甘兰丝、葱花收入一个大碗内；加入适量沙拉酱、花生酱、盐拌匀，撒上虾米即可。

2. 西瓜

功效：西瓜含有酸柠檬黄素，能帮助人体排出多余盐分，对容易水肿的小腿作用显著。此外，西瓜含有丰富的钾元素，有修饰双腿线条、塑造腿部肌肉的作用。

▲西瓜汁

原料：西瓜 400 克。

做法：将西瓜洗净切开，去皮去子，取出果肉；将西瓜放入榨汁机里榨汁，把西瓜汁倒入杯中即可。

▲西瓜龟苓膏

原料：西瓜 1 块，龟苓膏 100 克，蜂蜜、桃罐头各适量。

做法：将西瓜洗净去皮、切小块，将龟苓膏切成小块；将西瓜块和龟苓膏收入一个大碗内，加入几块桃子、适量蜂蜜搅拌均匀，放冰箱内冷藏 1 小时即可。

3. 猕猴桃

功效：猕猴桃富含维生素 C、纤维素，其中纤维素吸收水分后会膨胀，易使人产生饱腹感。水果纤维能促进脂肪酸素的分解，预防脂肪过剩让腿部变粗。

▲酸奶拌猕猴桃

原料：猕猴桃 2 个，酸奶 160 克，白砂糖适量。

做法：猕猴桃去皮、洗净、切成块，放入碗中，加入酸奶，搅拌均匀即可。

▲猕猴桃苹果汁

原料：猕猴桃 2 个，苹果 1 个，莴笋 20 克，柠檬适量。

做法：猕猴桃、苹果、莴笋、柠檬分别去皮、洗净，切成块，所有原料及适量温开水一起放入榨汁机中榨汁即可。

4. 红豆

功效：红豆含有丰富的石碱酸成分，能促进肠胃蠕动，从而起到预防便秘的作用。此外，食用红豆还能促进排尿，缓解心脏或肾脏病所引起的水肿。而红豆还富含膳食纤维素，可帮助人体排出体内盐分、脂肪等废物，对美腿有很好的良好效果。

▲红豆薏米汤

原料：红豆 100 克，薏米 100 克，白糖适量。

做法：红豆、薏米分别用清水浸泡 5 小时；锅中加适量清水，大火煮沸，加

入红豆、薏米，小火煮烂，加适量白糖调味即可。

▲红豆鲫鱼汤

原料：鲫鱼 1 条，红豆 500 克，海金沙 10 克。

做法：鲫鱼处理干净，红小豆、海金沙洗净；鲫鱼、红小豆、海金沙均放入砂锅，加适量清水，大火煮沸转小火煮烂即可。

▲红豆紫米粥

原料：红豆 100 克，紫米 300 克，白糖适量。

做法：紫米、红豆分别洗净、清水浸泡 3 小时；锅中加适量清水，加入紫米、红豆熬煮成粥，加适量白糖调味即可。

如何吃才能拥有“明星脸”

上镜的“明星”脸被大多数女性所羡慕，为此，有人打针瘦脸，有人吃药瘦脸，甚至还有人整容瘦脸。这里不评价这些方式的好与坏，仅从自然、安全、实用的角度出发，为广大女性朋友介绍几种有益瘦脸的好食物及相应食谱，希望能帮助大家塑造属于自己的“明星”脸。

瘦脸食物推荐

1. 菠菜

功效：菠菜富含维生素 A 和维生素 C，能促进人体新陈代谢。此外，菠菜含有丰富的微量元素，能起到瘦脸的效果。而菠菜提取物具有促进培养细胞增殖的作用，既能抗衰老又能增强青春活力。

▲菠菜汁面膜

原料：菠菜 500 克。

做法：菠菜洗净捣烂取汁，用其洗脸。每周洗数次。

▲清炒菠菜

原料：菠菜 300 克，葱花、蒜末、植物油、鸡精、盐各适量。

做法：将菠菜择洗干净，入沸水中焯 30 秒，捞出，过凉水，沥干装盘；锅入油烧热，下葱花、蒜末爆香，放入菠菜翻炒均匀，加鸡精、盐调味即可。

2. 苹果

功效：苹果是很好的减肥水果。苹果汁可以瘦脸，主要因为苹果富含钾元素，

有利于消除水肿，尤其是脸部和腿部的水肿。

▲苹果汁

原料：苹果 1 个。

做法：苹果洗净、去核，切成小块；将苹果及适量温水一起放入榨汁机中，搅打均匀，把果汁倒入杯中即可饮用。

▲苹果沙拉

原料：苹果 1 个，火龙果 1 个，西瓜 1 片，小西红柿 10 个，沙拉酱适量。

做法：将苹果去皮、洗净、切块，火龙果去皮、洗净、切块，小西红柿洗净，西瓜去皮去子、洗净、切块；将苹果块、火龙果块、小西红柿、西瓜块及沙拉酱一起放入大碗内，搅拌均匀即可。

3. 木瓜

功效：木瓜含有丰富的胡萝卜素、膳食纤维、消化酶和多种维生素，有良好的分解脂肪的作用。

▲木瓜牛奶汁

原料：木瓜 1 个，牛奶 200 毫升，蜂蜜适量。

做法：木瓜洗净、去皮、去核、切块，与鲜牛奶一起放入搅拌机中搅拌，倒出汁加蜂蜜搅匀即可。

▲橙汁木瓜

原料：木瓜 1 个，橙汁 300 毫升，白糖适量。

做法：木瓜去皮、去瓢、洗净、切片、码盘，将果汁和白糖撒在木瓜片上；将木瓜片上锅蒸 5 分钟即可。

如何吃才能消除腹部赘肉

紧身的小背心、低腰的迷你裙，是夏日的清凉搭，但很多女性虽然看起来身材均匀，却常见腰部缠着“救生圈”，就是我们常说的小肚腩，即使穿上清凉搭也没有美感。

因此，对于爱美的女性来说，消除小肚腩迫在眉睫。不过真正去抽脂、去节食的人毕竟是少数，而“减腹”行动并非一天就能完成。所以，通过饮食来减掉赘肉是最经济的好方法。



瘦腹食物推荐

1. 柠檬

功效：柠檬含有的柠檬酸是热量代谢过程中必定参与的物质，同时有缓解疲劳的作用。柠檬含有丰富的维生素C，具有美白肌肤，促进肠胃蠕动的功效。经常吃点柠檬，对消除腹部脂肪有一定食疗功效。

▲柠檬茶

原料：柠檬半个，蜂蜜、白糖各适量。

做法：将柠檬洗净切片，放入一个较封闭的容器中，加糖拌匀；将装有柠檬片的容器密封好，放入冰箱，浸泡一夜；把柠檬片放入杯中，倒入热水，水放温后加适量蜂蜜调匀即可。

▲柠檬汁

原料：柠檬1个，橙子2个，苹果半个。

做法：将柠檬洗净、对半切开，橙子去皮、切成小块，苹果去皮、切成块；将柠檬、橙子、苹果一起放入榨汁机中榨汁，最后过滤取汁即可。

2. 菠萝

功效：菠萝营养丰富，含有人体所需的多种维生素，以及容易被人体吸收的铁、钙、镁等矿物质。此外，菠萝果汁、果皮及茎都含有蛋白酶，这种成分

具有促进蛋白质消化的作用，对消除腹部脂肪有一定帮助。

▲菠萝汁

原料：菠萝 200 克，柠檬 50 克。

做法：菠萝去皮、洗净，切成小块；柠檬洗净，去皮、去核，切成块；把菠萝和柠檬放入榨汁机中，搅打均匀，倒入杯中即可。

▲荔枝菠萝饮

原料：荔枝 15 颗，菠萝 200 克。

做法：将荔枝去皮、去核，取肉；菠萝去皮，切成小块；将荔枝和菠萝放入榨汁机中榨汁，将果汁倒入杯中即可。

3. 芹菜

功效：芹菜含有丰富的膳食纤维、维生素 B₂、维生素 B₃ 等，具有润肠通便，调节钠、钾平衡的功效，可帮助人体排出肠胃里的垃圾、毒素，消除腹部脂肪。

▲芹菜柿子饮

原料：芹菜 200 克，柿子半个。

做法：将芹菜去叶，洗净后切成小丁；柿子去皮，洗净后切成小块；将芹菜、柿子及少许温水一起放入榨汁机中榨汁，倒入杯中即可。

▲爽口芹菜芦笋汁

原料：芹菜 50 克，芦笋 2 根，蜂蜜适量。

做法：将芹菜去根叶、洗净、切成小块，芦笋洗净、去根、切成小块；将芹菜、芦笋及少许温水一起放入榨汁机中榨汁，滤出蔬菜汁，倒入杯中加蜂蜜拌匀即可。

4. 竹笋

功效：竹笋具有低糖、低脂肪、高纤维的特点，常吃能促进肠道蠕动，帮助消化，预防便秘，是消除腹部脂肪的佳品。

▲四季豆炒竹笋

原料：竹笋片 300 克，四季豆 100 克，红椒段 3 个，姜片、蒜片、植物油、淀粉、盐各适量。

做法：四季豆去筋、洗净、切段，与竹笋片入沸水中焯一下，捞起沥水；锅入油烧热，下姜片、蒜片、红辣椒段爆香，放入四季豆和笋片快炒，加少许盐调味，用水淀粉勾芡即可。

▲红油嫩笋

原料：竹笋 300 克，红油、白糖、盐各适量。

做法：竹笋去老皮、洗净，切成条；锅中加适量清水，大火烧沸，放入竹笋条焯水断生，码盘，将红油、盐、白糖调成味汁浇在竹笋条上，拌匀即可。

如何吃才能摆脱虎背熊腰

相对于身体其他部位来说，腰部是脂肪最易堆积的地方，也是最受女性朋友关心的部位，所以很多女性绞尽脑汁尝试各种方法想减掉腰上的脂肪。可是，她们的瘦腰效果并不理想。其实，想瘦腰，首先要了解腰部存在的问题，然后再去寻找切实可行的减肥方法，这样才能瘦腰成功。

腰部肥胖的最主要原因就是脂肪堆积过多。如果想要解决这个问题，在日常饮食中要注意热量、脂肪、糖类的摄入量，以免摄入过多而转化为脂肪。平时饮食中多摄入一些蛋白质，有利于瘦腰。

肌肉松弛是腰部肥胖的另一个原因。由于腹部肌肉过于松弛而无法抵抗腹部本身的腹压，就会鼓起来。很多女性朋友都没注意到这一点，错认为肥胖都是脂肪在作怪。而强健肌肉最有效的方法就是多运动。

宿便也是导致腰部肥胖的原因。宿便会给腰部增加负担，久而久之形成水桶腰。解决这个问题要从饮食着手，女性朋友平时可以多摄入一些膳食纤维、多喝水，还要适当多吃一些蔬菜和水果。

总之，饮食对瘦腰至关重要。想要瘦腰，应先学会控制食欲，若难以控制，可以少吃多餐，而且最好要改掉吃零食的习惯，因为零食会使身体增加多余的脂肪，使身体变胖，尤其是甜食。

控制脂肪摄入并不等于一点脂肪也不摄入，适量摄入脂肪对减肥也有好处。但这里指的脂肪多为优质脂肪，也就是不饱和脂肪酸，植物油、坚果中这类脂肪含量很多。最好不要吃油炸食物，这类食物不仅热量高，而且不卫生。此外，要控制碳水化合物的摄入量，这类物质有一定增重作用。如果过多地摄入必定会导致肥胖，但是可以少量摄入，再配以蔬菜、水果、全麦，还能促进肠胃蠕动，有利于排出体内毒素、预防便秘。

瘦腰食物推荐

1. 草莓

功效：经常食用草莓，有利于排出腰部多余水分，溶解腰部过多的脂肪，还可以帮助人体排出毒素。

▲草莓芦笋沙拉

原料：草莓 300 克，芦笋 200 克，酸奶适量。

做法：草莓去柄、用淡盐水泡 5 分钟、反复冲洗、切成小块，芦笋去皮、洗净、切成片、焯熟、过凉水；将草莓块、芦笋片一起放入碗中，加适量酸奶拌匀即可。

▲草莓优酪乳

原料：草莓 15 颗，优酪乳 300 毫升。

做法：将草莓洗净，去蒂，切成小块；将草莓和优酪乳一起放入榨汁机中，搅打 2 分钟即可。

2. 香蕉

功效：香蕉富含膳食纤维、维生素 A、钾等营养元素，具有强化、利尿的作用，是一种令人瘦美的好水果。

▲香蕉茶汁

原料：香蕉 2 根，绿茶茶水适量。

做法：香蕉去皮，果肉切小段，放入榨汁机中榨汁，倒入杯中，再倒入绿茶茶水调匀即可。

▲香蕉苹果雪梨汁

原料：香蕉 1 根，苹果 1 个，雪梨 1 个。

做法：梨、苹果分别洗净、去核、切块，香蕉去皮、切成块；将梨、苹果、香蕉一起放入榨汁机中榨汁，滤出果汁即可。

3. 猕猴桃

功效：猕猴桃含有丰富的维生素 C，能有效预防便秘、促进消化、美化肌肤。

▲猕猴桃蜂蜜饮

原料：猕猴桃 1 个，苹果 1 个，蜂蜜适量。

做法：苹果洗净、去皮、去子、切丁，猕猴桃洗净、去皮、切小块；将猕猴桃和苹果放入榨汁机中榨汁，倒入杯中加少许蜂蜜拌匀即可。

▲猕猴桃椰子汁

原料：猕猴桃 1 个，椰子 100 克，蜂蜜适量。

做法：猕猴桃洗净、去皮、对切、挖出果肉，椰子对半切开、取果肉、切小块；将处理好的猕猴桃和椰子放入榨汁机中榨汁，再加少许蜂蜜拌匀即可。

如何吃才让臀部浑圆上翘

翘臀能展示出女性身材的完美，臀部圆翘，自然也会使身材变得更加苗条。反之，如果臀部不翘，对身材的影响就会很大，臀部松垮、无弹性、与腿部连成一体，会使女性的下半身严重失调，不但没有美感，还会影响一个人的整体形象。导致臀部松垮的原因很多，如不良的生活习惯、不良的饮食习惯等，若想塑造浑圆上翘的臀部还要从多方面着手。

不良的饮食习惯是导致臀部下垂的关键所在。过多的动物性脂肪若积聚在下半身，就会使臀部下垂。所以，女性朋友在一日三餐中，要多吃一些含植物性脂肪和植物性蛋白质多的食物。如豆腐，豆腐是预防臀部下垂的首选，它的烹制方法简单，并且多种多样，能满足各种口味的需要；如豆腐奶酪蛋糕、豆腐冰淇淋等。

此外，女性朋友平时要多吃一些蔬菜水果，多吃鱼、多喝水。蔬菜水果都含有大量膳食纤维，能促进肠胃蠕动，吸收水分，促进排便，对健美臀部大有帮助。植物油中含有丰富的不饱和脂肪酸，可在瘦身的同时提供充足的营养。而鱼类热量低，



蛋白质含量高，并且还含有大量微量元素，具有促进新陈代谢、消耗脂肪的功效。此外，瘦臀期间，要多喝水，因为水是废物的载体，有利于帮助人体排出体内的废物，防止肿胀。而且最好是喝白开水，尽量少喝或不喝饮料。

塑造一个浑圆上翘的美臀，并非一朝一夕之功，保养也很重要。因此，女性朋友平时不但要保持科学的饮食习惯，还要注意保持良好的生活习惯，这样才助于美臀成功。

美臀食物推荐

1. 南瓜

功效：南瓜富含膳食纤维，能促进胃肠蠕动，预防便秘，进而有助于创造纤瘦且健美的下半身。

▲蚕豆拌南瓜

原料：南瓜 400 克，蚕豆 50 克，香油、白糖、盐各适量。

做法：南瓜去皮、洗净，切成块，放入沸水锅中焯水至熟，捞出冲凉，沥干水分；蚕豆去皮、洗净，放入沸水锅中煮熟，捞出晾干；将蚕豆、南瓜块放入碗中，加适量盐、白糖调味，淋少许香油即可。

▲百合枸杞子蒸南瓜

原料：南瓜 300 克，百合 20 克，枸杞子、冰糖各适量。

做法：南瓜去皮、洗净，切成厚片；百合洗净，掰成小块；枸杞子洗净，用清水浸泡片刻；将南瓜片摆入盘中，百合、枸杞子放在南瓜片上，加适量冰糖，放入蒸锅中蒸熟即可。

2. 豆腐

功效：豆腐是高营养、高矿物质、低脂肪的减肥食品，丰富的蛋白质有利于增强体质和增加饱腹感，有利于减肥。

▲菠萝豆腐

原料：豆腐 400 克，菠萝肉 100 克，葱段、姜片、植物油、香油、淀粉、番茄酱、醋、白糖、盐各适量。

做法：豆腐焯水，切成块，沥水后拍上淀粉，入油锅炸成金黄色捞出；菠萝肉洗净，用淡盐水浸泡片刻，切成块；锅入油烧热，下葱段、姜片炸香捞出，倒入番茄酱炒出红油，加入盐、白糖、清水烧沸后，用水淀粉勾芡，淋香油、醋，放入豆腐块、菠萝块，翻炒均匀即可。

▲苦瓜豆腐汤

原料：苦瓜 150 克，豆腐 250 克，植物油、香油、味精和盐各适量。

做法：将苦瓜洗净后去掉瓜瓢、切成片，豆腐洗净后切成块；锅入油烧热，下苦瓜片翻炒片刻，然后倒入适量的清水；煮沸后将豆腐块倒入锅中，再次煮沸，加适量味精和盐调味，淋上香油即可。

3. 冬瓜

功效：冬瓜自古就被认为是减肥妙品，与其他瓜果不同的是，冬瓜不含脂肪，并且钠含量极低，有利尿排湿的功效，从而有良好减脂作用。

▲瑶柱焖冬瓜

原料：冬瓜 200 克，瑶柱 10 粒，葱花、淀粉、植物油、酱油、鸡精、盐各适量。

做法：将冬瓜去皮、去子，洗净后切薄片；瑶柱洗净，放入清水中浸泡 3 小时，撕碎；锅入油烧热，下冬瓜翻炒，放入瑶柱炒匀；锅内加适量清水，盖上锅盖，大火烧开改小火焖煮至冬瓜软烂，加适量酱油、鸡精、盐调味，用水淀粉收汁，撒上葱花即可。

▲冬瓜排骨汤

原料：冬瓜 300 克，排骨 200 克，香油、鸡精、盐各适量。

做法：将冬瓜去皮、去子，洗净后切片；排骨剁块、洗净，放沸水中氽去血水，捞出沥干；锅中加适量清水，放入排骨，小火炖 1 小时，然后放入冬瓜块，炖至冬瓜透明，加适量盐、鸡精调味，点几滴香油即可。

如何吃才能让胸部饱满结实

胸部是女性的象征，也是女性的魅力所在，丰满的胸部可以把女性的曲线勾勒得更加完美。那么，胸部丰富需要补充哪些营养物质呢？

补充蛋白质

蛋白质是胸部发育的重要营养成分，尤其在青春期时期，一定要摄入充足的蛋白质。胸部丰满是因为乳房中有小叶间隔等支撑组织，这些组织的营养成分是蛋白质。蛋白质充足才能保证胸部的外形完美，也有助于预防胸部下垂。此外，蛋白质也是构成肌肉的主要原料。胸部肌肉虽然不能直接构成乳房，但乳房是附着在胸部肌肉上的，对维持乳房形状起着重要作用，所以一定要保证摄入充足的蛋白质。



补充锌元素

锌是人体必不可少的微量元素之一，它有助于维持身体特征、性器官的生长发育。一旦锌元素摄入不足，身体发育就会受到影响，并且智力也会受到连累。锌的活性很强，能促进人体对糖分的吸收，并能将吸收的葡萄糖聚集在乳房上，使其转化为脂肪，从而达到丰胸的效果。平时可以适当多吃一些含锌丰富的食物，如瘦肉、鱼、牡蛎、蛋黄、芝麻、核桃、豆类、小米、白萝卜等。

多吃豆类食物

豆类植物含有丰富的大豆异黄酮，是一种植物性雌激素，它可以作为人体雌性激素的一种补充。人体内雌性激素含量增多，有助于促进乳房发育，保持乳房的美好形态。

补充维生素

女性胸部发育不能缺少维生素，各种维生素在丰胸过程中有着重要作用，当然不同的维生素作用也不同。如维生素 A 能促进卵巢发育，促进激素分泌；B 族维生素具有促进新陈代谢、分泌雌激素的作用，对胸部发育至关重要；维生素 C 能预防胸部变形，水果和蔬菜中维生素 C 含量比较多；维生素 E 有助于延缓肌肤衰老，有

美化胸部肌肤的作用。

丰胸食物推荐

1. 木瓜

功效：木瓜含有丰富的木瓜酵素、木瓜蛋白酶、凝乳蛋白酶、胡萝卜素等，并且还富含氨基酸，常吃能满足人体各方面的需求，是一种丰胸、美容的天然佳品。

▲木瓜汁

原料：木瓜 1 个，柠檬适量。

做法：将木瓜去皮、洗净、切块，柠檬洗净、去皮、切块；将木瓜块、柠檬块一起放入榨汁机中榨汁即可。

▲胡萝卜木瓜汁

原料：胡萝卜 100 克，木瓜 200 克，南瓜 80 克，柠檬适量。

做法：胡萝卜洗净、去皮、切块，南瓜洗净、去皮、切丁，柠檬洗净、去皮核、切块，木瓜洗净、去皮核、切片；将所有材料原料放入榨汁机中榨汁即可。

2. 玉米

功效：玉米含有大量不饱和脂肪酸、维生素 E、B 族维生素、多种矿物质。其所含的脂肪酸对乳房大有好处，尤其是亚油酸。而维生素 E 能促进细胞分裂，延缓衰老。

▲玉米粥

原料：鲜玉米粒 150 克，粳米 100 克。

做法：粳米洗净，放入清水中浸泡 30 分钟；玉米粒洗净；锅中加适量清水，倒入粳米、泡米的水和玉米粒，大火煮沸后改小火熬煮成粥即可。

▲玉米烩红薯

原料：鲜玉米粒、红薯各 200 克，青椒 30 克，枸杞子 10 克，植物油、胡椒粉、水淀粉、鸡精、盐各适量。

做法：玉米粒、枸杞子分别洗净，红薯去皮、洗净切丁，青椒去蒂、去子、洗净切丁；锅入油烧热，倒入红薯丁，炸至表皮变硬，盛出沥油；锅入油烧热，倒入玉米粒和青椒丁，迅速翻炒，倒入炸好的红薯丁，加适量清水、胡椒粉、鸡精和盐调味，将枸杞子放入锅中翻炒片刻，用水淀粉勾芡即可。

3. 红枣

功效：红枣富含维生素，还含有丰富的蛋白质及钙、铁、磷等矿物质。常吃有助于促进女性性激素的分泌，促进胸部发育，是补血和丰胸的佳品。另外，红枣还有提高人体免疫力、抗衰老的作用。

▲ 红枣蒸南瓜

原料：红枣 100 克，南瓜 300 克。

做法：南瓜去皮、去瓤、切块，红枣用清水泡发、去核、洗净；南瓜块装盘，然后摆上红枣；将装有南瓜的盘子放入蒸屉，蒸 30 分钟至南瓜软烂即可。

▲ 红枣黑豆粥

原料：红枣、黑豆各 50 克，粳米 150 克。

做法：黑豆洗净、清水浸泡 3 小时、捞出、沥水，粳米洗净、清水浸泡 30 分钟，红枣去核、洗净；锅中加适量清水，倒入黑豆和粳米及泡米的水，大火煮沸后转小火煮 10 分钟；放入红枣，继续熬至粥熟即可。

4. 山药

功效：山药含有丰富的氨基酸、维生素 C，可促进女性身体内雌激素的分泌，常吃能促进女性胸部的发育。此外，山药能调节女性生理功能，可促进血液循环，有利于乳腺健康。

▲ 山药蛋黄粥

原料：山药 30 克，鸡蛋黄 1 只，粳米 50 克，盐适量。

做法：山药洗净、去皮、切碎，粳米洗净、浸泡半小时；将山药和粳米放入锅中，加适量清水煮成稀粥，然后将蛋黄放入，快速搅匀，加盐调味即可。

▲ 枸杞子山药汤

原料：山药 300 克、枸杞子 20 克，葱花、姜片、鸡汤、盐各适量。

做法：山药去皮、洗净、切成块，枸杞子洗净；锅中加适量清水，大火煮沸，放入姜片、枸杞子、山药、鸡汤一起炖煮；待山药熟后，加少许盐调味，撒上葱花即可。

第三篇

美人如花易老，永葆诱人芙蓉面

都说女人如花：20岁是水仙花，30岁是玫瑰花，40岁是百合花，50岁是牡丹花……经过岁月的沉淀，女人愈来典雅雍容，同时也留下了衰老的痕迹。青春永驻是神话，但只要我们每天都用一点心，防微杜渐，用日常饮食调养身体，完全可以老得从容一点、优雅一点。



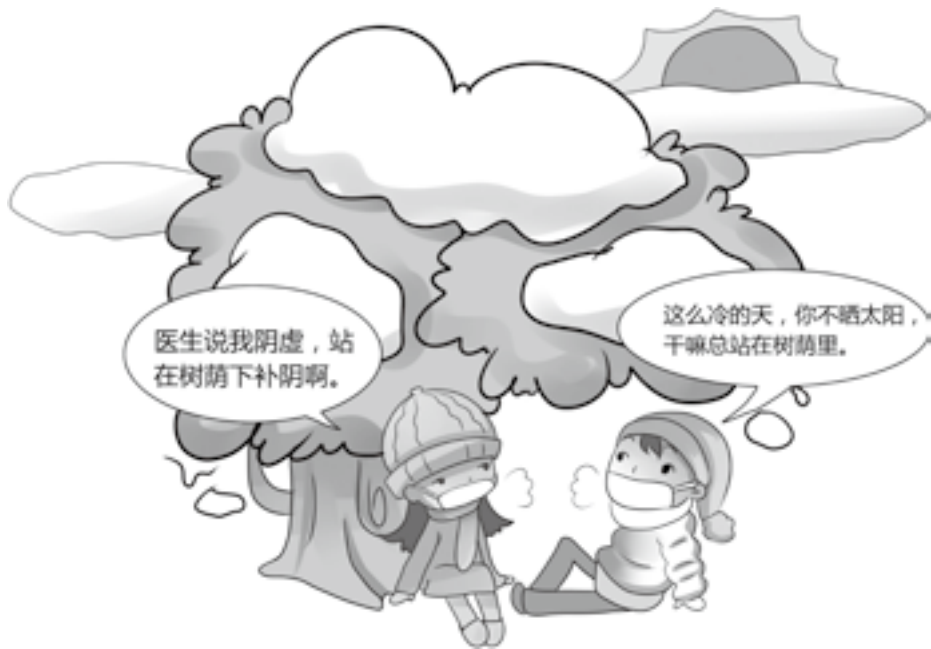
第十章 女人芬芳靠气色，嫣然一笑百媚生

一个女人皮肤松弛粗糙、暗淡，画再精致的妆容，也掩不住老态，相反，一位面色红润、皮肤光滑的女人，嘴角微微上扬，就能勾起我们发自心底的好感。女人最动人的美永远来自好气色，好气色需要充盈的气血来滋养，充盈的气血则转化自健康的饮食。

面显老气——阴虚津亏，多喝滋补神仙汤

很多女性朋友觉得身体不舒服，吃西药却又总不见明显的效果，就会被朋友推荐去找中医把脉，把过脉的诊断书上往往会出现“阴虚”二字。中医中的“阴”可以理解为体液，如血液、唾液、泪水、精液、内分泌等，阴虚就是体内脏腑失调，津液不足，肌肤便得不到滋养，貌美如花也就无从谈起。女人要美，就要把阴虚挡在外，将身体调养到最佳状态。

滋阴，就是滋养阴液，我们的体液虽以水分为主，但因为含有各种酶、激素、矿物质等，而呈现不同程度的液体胶状。要滋阴补津，我们可以多吃一些黏糊糊的东西，如蜂蜜、阿胶及含有类似胶状黏液的食物。营养学表明，类似山药黏液的食物中含有丰富的黏液蛋白，是滋补的佳品，可有效地生津润燥，滋养皮肤和毛发。



补虚滋阴汤

▲百合蜜枣猪肺汤

原料：猪肺1个，白杏仁20克，百合10克，蜜枣6颗。

做法：将猪肺洗净、切片、焯水、沥干，杏仁、百合、蜜枣分别洗净，然后将所有材料原料一起放入煲中砂锅，大火煲开煮沸转小火炖再煲两三个小时。

▲鲤鱼黑豆汤

原料：鲤鱼500克，黑豆100克，红枣4颗，陈皮1片，植物油适量。

做法：将鲤鱼洗净、沥干水，黑豆爆炒、洗净、去皮，红枣去核、洗净，陈皮用清水泡发；锅内入油烧热，入鲤鱼煎至两面稍黄；黑豆用锅爆炒后再用清水冲洗净并捞出不要的豆衣；红枣去核洗净，陈皮泡水浸软洗净，锅内加清水烧沸，将所有材料原料放入砂锅，加适量清水，大火煮沸后转小火煲，约炖两三个小时即可。

▲蛤蜊汤

原料：蛤蜊250克，豆腐100克，白萝卜30克，白菜50克，葱花、姜片、蒜片、盐、料酒、植物油各适量。

做法：将蛤蜊用水浸泡一晚，待蛤蜊吐尽沙子，洗净；豆腐洗净、切块；白萝卜洗净、切片；白菜洗净、切片；油锅入油烧热，放入葱花、姜片、蒜片爆香，加入蛤蜊煸炒3分钟，油沥干倒出，加入适量清水和适量料酒，小火炖煮1小时；出锅前加入豆腐、白萝卜、白菜，煮沸，加入盐煮沸调味即可。

▲西红柿砂糖藕

原料：西红柿2个、藕1节、白糖适量。

做法：西红柿洗净、去皮、切瓣，藕洗净、去皮、切片；锅中加适量清水煮沸，倒入藕片煮约3~5分钟，捞出沥水，西红柿和藕一起放入盘中，撒白糖即可。

起斑起点——血瘀气滞，对症喝汤吃粥

女人一不留神就会被斑点陪伴：加了一夜班、出游被太阳暴晒了一下，甚至是吃错了一顿饭，都可能在脸上、手上冒出各种各样的斑。中医认为皮肤斑点是气血

瘀滞的表象。正常状态下，人体气血呈平衡、和谐、通畅、有序的状态，外表的肌肤、毛发丰润有光泽，整个人感觉身心舒畅。当生活环境变化、作息变化、心理波动时，气血的运行都会受到不同程度的干扰，而发生气滞血瘀。现代女性一般是先有气滞，继而血瘀，除了会使皮肤起斑点，严重会导致肝病、妇科病及心脑血管疾病。要想去除斑点，就要疏通气血，要选择行气、活血的饮食。

行气的食物有白萝卜、柑橘、大蒜、生姜、茴香、桂皮、丁香、桃仁、韭菜、黄酒、红葡萄酒、洋葱、银杏、玫瑰花茶、茉莉花茶等。

活血祛瘀可选择桃仁、油菜、黑大豆、黑木耳等。而容易产生胀气的食物如甘薯、芋艿、蚕豆、栗子等。

要避免吃肥肉、奶油、鳗鱼、蟹黄、蛋黄、鱼子、巧克力、油炸食品、甜食等，它们都会增加血液黏稠度而加重血瘀。

行气散瘀食谱推荐

▲生姜蜂蜜水

原料：生姜 10 克，蜂蜜适量。

做法：生姜用 200 毫升开水泡 5 分钟，水温稍凉后，加入蜂蜜调匀即可。

▲红枣薏米粥

原料：红枣 10 颗，薏米 25 克，山药 50 克。

做法：山药去皮、洗净、切片，薏米、红枣分别洗净；将所有食材放入锅内，加适量清水熬成粥即可。

▲桂皮红糖苹果汤

原料：苹果 1 个，红糖 20 克，桂皮 5 克。

做法：苹果洗净、去皮、去核、切丁；桂皮放入锅中，加适量清水煮出香气，加入红糖煮 5 分钟，加入苹果丁再煮 5 分钟即可。

▲南瓜桂花蜜酱

原料：南瓜 1 个，桂花蜜 20 克，淡奶油 50 克，白糖、柠檬汁各适量。

做法：南瓜去皮、去瓜子、洗净、切大块；南瓜入蒸锅蒸熟，压成泥，稍凉后，加入桂花蜜、淡奶油、白糖、柠檬汁拌匀，南瓜糊装碗，入锅蒸 15 分钟即可。

倦怠失眠——食物助你一觉到天亮

当别人早已美美地进入梦乡，睡得香甜时，有的女人多愁善感，心思细腻，总有些大大小小的事情难以释怀，白天操心，夜深人静，头脑更加清晰，不由得常常失眠。营养学家说不能任由自己彻夜失眠，一日日地憔悴下去，女人应该通过饮食，摄入能够缓解精神紧张、有助睡眠的饮食，通过微妙的化学作用，让脑细胞平静下来，让自己美美地睡一觉，而且不会像吃安眠药那样，担心“睡过头”。那些能帮助我们尽快入眠的食物，经常食用，可以改善失眠，尽早远离失眠。下面为大家详细介绍一些安眠食物。

安眠食物

1. 牛奶

安眠食物中牛奶位列第一，它含有的左旋色氨酸，会使人产生适度疲倦感，睡前半个小时喝 200 毫升有助安眠。

2. 红枣

每天吃 5 颗，可养血、补脾、安神、助眠。

3. 醋

真正的酿造食醋，含有多多种氨基酸和有机酸，可缓解长途旅行后的疲惫难眠。

4. 核桃

含有不饱和脂肪酸和磷酸，可保养脑神经，缓解神经衰弱、失眠健忘。

5. 小米

含有丰富的色氨酸，可提高脑内色氨酸数量，帮你好好地睡一觉。

6. 香蕉和燕麦

都含有丰富的 N-乙酰-5-甲氧基色胺，有助于缓解肌肉疲劳，让精神放松。

7. 莴笋

它的乳白色浆液有镇静安神的作用，适合神经衰弱者食用。

8. 莲子

莲子是传统的安神、养血、补心益脾佳品，含有的莲子碱、芳香甙等成分具有安神、镇静的作用。

安眠食谱推荐

▲核桃芝麻糊

原料：黑芝麻 250 克，核桃仁 250 克，白糖适量。

做法：黑芝麻炒熟，与核桃仁一起研成细末，根据口味加白糖调匀，每次取一勺放入热水搅匀即可。

▲冰糖炖黄花菜

原料：黄花菜 50 克，冰糖适量。

做法：黄花菜泡发、去头、洗净，放入锅中，加适量清水，大火煮开改用小火煮 10 分钟，加入冰糖煮至融化即可。

▲红豆小米豆浆

原料：红豆、黄豆、小米各 15 克。

做法：红豆、黄豆提前一夜泡发，倒出水，和小米一起淘净，一起加入豆浆机，打成豆浆即可。

▲果仁牛奶燕麦粥

原料：牛奶 200 毫升、燕麦、核桃仁、花生仁、瓜子仁、黑芝麻、枸杞子、葡萄干各适量。

做法：牛奶入锅中加热到 70 度左右，加入适量燕麦片煮 3 分钟，加入核桃仁、花生仁、瓜子仁再煮 2 分钟，撒入枸杞子、葡萄干煮沸，撒上黑芝麻即可。

脸红，火气大——明目降火寻花茶

不知您注意到没有，春季假期每到下午两三点开始我们的脸会觉得发烧、发热，照镜子会发现面色有潮红。而且伴有腹胀、口腔溃疡、便秘、视线模糊等状况，任其发展下去，不几天可能会咽喉肿痛，这时我们会认为自己是“感冒”了，可吃两天西医感冒药却作用不大。其实，这些症状并不是“感冒”，而是警告你：吃得太多太好了！导致肠胃负担过重，废物不能及时排出，肠火居高不下，在全身乱窜。

去除这种面色问题，清肠去火是最佳对策，这样才能神清气爽，面色恢复正常，眼睛也明亮起来。为肠胃去火可从四方面下手：

一是纠正生活习惯，早睡早起，三餐定时定量；

二是多喝水，无需多解释；

三是放弃油腻厚味，选择清淡的饮食，多吃瓜果蔬菜；

四是喝茶。

南方女人很少面色潮红，她们的皮肤比北方女人更加细腻、白皙，原因之一就是她们经常喝茶，而且会喝茶。巧妙搭配的花草茶同样能降火明目，滋养容颜。菊花、薄荷、柠檬、胖大海、罗汉果、苦丁茶、苦荞、芥蓝等都具有清火明目的功效，还能快速排除体内毒素，清理肠道垃圾，排毒美容。

清火明目花草茶

▲枸杞子菊花茶

原料：枸杞子 10 克，菊花 8 朵。

做法：枸杞子、白菊花洗净；枸杞子入锅，加适量清水煮 30 分钟，加入白菊花再煮 3 分钟即可。

▲三花茶

原料：金银花 10 克，菊花 10 克，茉莉花 3 克。

做法：三种花加入沸水泡茶饮用。

▲薏米茶

原料：炒薏米 10 克、鲜荷叶 5 克、山楂 5 克。

做法：三种原料一起放入锅中，加适量清水煮开即可。

▲玫瑰荷叶茶

原料：荷叶 3 克、炒决明子 6 克、玫瑰花 3 朵。

做法：三种原料洗净，加沸水冲泡即可。

身心俱疲——食物的自然解决之道

现代都市女性，人人都是“女汉子”，工作、生活两不误：在家里，上得厅堂、下得厨房，是贤妻良母；在外面，纵横捭阖，独当一面，是职场女强人！然而，不管是如何风光的女人，背后都会有一肚子的苦水！背负着各种压力，她们经常失眠，肠胃总是不好，面容也越来越憔悴……女人不能总是忘了自己，要对自己好一点，首先就是照顾好自己的饮食，借助食物帮自己缓解压力。食物是种奇妙的东西，吃对了可以帮助内分泌，在激素的刺激下，让人发挥最大潜力，而且减轻对压力的敏

感度，帮助女人做更好的自己。不妨来试一试！

帮助女人缓解压力的饮食

1. 水

缓解压力最简单的办法是喝水，人情绪紧张或者生气会产生“痛苦激素”肾上腺素而加剧烦躁，喝水可以加速代谢，及早赶走“痛苦激素”，帮助尽快恢复平静。

2. 香蕉

富含维生素 B₆，是构成大脑血清素的主要物质，足量的维生素 B₆ 有助于维持血清素水平，稳定情绪，放松紧绷的神经。

3. 维生素

人体压力大会消耗大量 B 族维生素和维生素 C，让人会变得情绪低落，充足的维生素让人恢复精力，减轻烦躁情绪。及时补充 B 族维生素可以适当吃些贝类食物、动物肝脏和鱼类，吃柑橘、白菜、西红柿可补足维生素 C。

4. 花茶

特别是甘菊花茶，可安心凝神、清热解毒，有助调节情绪。

需要注意的是，疲劳时最好不要喝咖啡，咖啡虽能迅速驱走疲劳感，可兴奋过后人会更加疲劳，给人带来的伤害更难恢复。



减压饮食推荐

▲紫薯香蕉卷

原料：紫薯 2 个，香蕉 1 根，鸡蛋 3 个，黄油、盐适量。

做法：紫薯洗净、去皮、切块，鸡蛋打散，香蕉剥皮；将紫薯放入蒸锅蒸熟，压成泥，卷在香蕉外面；锅入黄油烧热，倒入鸡蛋液，放入香蕉卷，逐渐将鸡蛋卷在香蕉紫薯卷上即可。

▲金枪鱼蔬菜沙拉

原料：熟金枪鱼 50 克，黄瓜 40 克，紫甘蓝 15 克，沙拉酱适量。

做法：金枪鱼撕成小块，黄瓜洗净、切片，紫甘蓝洗净、切丝；所有食材放入盘中，淋上沙拉酱即可。

▲豆浆西蓝花

原料：豆浆 100 毫升，西蓝花 300 克，火腿 50 克，圣女果 3 颗。

做法：西蓝花洗净、掰成小朵、焯水、沥干，火腿切丝，圣女果洗净、切半；豆浆倒入锅中，加入火腿煮沸，加入西蓝花、西红柿，煮 2 分钟，加盐调味即可。

▲鸡肉大白菜汤

原料：鸡胸肉 200 克，大白菜 250 克，鲜虾仁 25 克，淀粉、香油、料酒、盐各适量。

做法：鸡胸肉洗净、切片，大白菜洗净、切片；鸡胸肉和鲜虾仁一起加入淀粉、香油、料酒、盐拌匀腌渍 30 分钟；锅内加入适量清水和姜片煮沸，加入腌好的鸡胸肉和虾仁煮熟；加入白菜再煮 2 分钟即可。

肌肤干燥——时宜进补要得当

金秋是丰收的季节，同时也是令女性朋友苦恼的季节，从湿润的夏季，转到干燥的秋季，女人敏感的肌肤总需要些时间来适应气候的变化，这个调整的过程中，皮肤会损失大量水分而开启自我修复模式，分泌出大量油脂自我保护，如果补水不及时，油脂会分泌得过多，撑大毛孔，继而损失更多水分，肌肤就会变得更加干燥粗糙，甚至出现小皱纹。“病急乱投医”，这个季节也成了护肤品销售的旺季，爱美的女人为了“面子”不惜花费重金，化妆品导购笑了，女人们却笑不起来，也逐渐懂得护肤不只是面子的问题，而要由内而外、深层次地保养肌肤。

秋天是瓜果丰收的季节，哈密瓜、梨、苹果、柑橘等五彩缤纷，纷纷上市。瓜果甜美多汁，是健康的零食，也是天然的护肤品，不仅有助补水，也是养颜的神仙美食，不然王母娘娘的蟠桃会上为什么供应的净是些瓜果桃李呢？

《本草纲目》也记载：梨能清热解毒、润肺生津、止咳化痰；柑橘具有生津止咳、润肺化痰、利尿醒酒等功效；石榴可生津液、止烦渴；马蹄能清热生津、祛湿化痰、解毒凉血……所以，爱美的女人一定要爱水果。

蔬果润肤吃法推荐

▲枇杷糖水

原料：新鲜枇杷 250 克，冰糖适量。

做法：枇杷洗净、去皮、去核及周围的白膜；枇杷加入砂锅中，加适量清水，大火煮沸转小火煮 15 分钟，加适量冰糖煮至融化即可。

▲水果粥

材料：菠萝、雪梨、龙眼肉、银耳、橙子、莲子、椰果等水果品种随意增减，粳米、薏米、圆糯米、冰糖各适量。

做法：粳米、薏米、圆糯米提前泡软，一起放入锅中，加适量清水煮至熟烂，加入冰糖、龙眼肉、银耳、菠萝煮 3 分钟，加入雪梨和橙子，再煮 10 分钟即可。

▲水果龟苓膏

原料：龟苓膏一盒，苹果、梨、哈密瓜各适量。

做法：苹果、梨、哈密瓜洗净、切块，装入碗中，加龟苓膏搅拌均匀即可。

▲蔬菜润肤汤

原料：银耳 25 克，海带结 100 克，丝瓜 1 根，荸荠 6 个，西蓝花 250 克，玉竹 35 克，天门冬 15 克，香油、盐各适量。

做法：银耳泡发、去蒂、洗净，海带结洗净，丝瓜洗净、去皮、切块，荸荠去皮、洗净，西蓝花洗净、掰小朵；将西蓝花以外所有原料放入锅中，加入适量清水，煮 20 分钟，加入西蓝花再煮 5 分钟，加入香油、盐调味即可。

皮肤粗糙——常养血勤通便

文学作品中赞美极致的美女必然会用到“肤若凝脂”一词，这样的肌肤总让人忍不住靠近去摸一摸，即便远远地看着也迟迟不忍离去。现实生活中有这般好皮肤的女人可不多，不然下班的路上更要多堵几个小时。但我们追求美的脚步不能停下，皮肤要光滑，首先要身体健康，其次就是要好好地保护，重要的是要好好地吃喝。皮肤变粗糙的直接原因是汗水与脂肪所形成的脂肪膜被破坏，来不及修复，伤害到更多的皮肤细胞。

“肤若凝脂”有先天的因素起作用，后天的保养也可以让自己的皮肤更温润一些，办法有二：养血、通便。“血为人之本”，耗血过多、补血不足就会引起贫血，



女人贫血就会使皮肤粗糙、过早出现皱纹，如果常注意养血，保证气血充盈，皮肤就细嫩丰盈。通便是人体排出垃圾毒素的主要方式，包括小便和大便，小便颜色浅淡、大便每日通畅，火气及时排出，津液充盈，人不会有痤疮，不会有色斑，而且皮肤润滑。

保持好皮肤要常吃新鲜的水果蔬菜类，补充维生素C已是老生常谈，屡试不爽。其次要注意每周吃两三次黑色食物，如黑木耳、黑豆等。

还要每天保证吃一个西红柿或者苹果，外加一包酸奶，补充维C和乳酸菌；隔一天吃一次红薯可以通便排毒。另外，胡萝卜虽好，但不能天天吃，否则会色素沉淀。还要再次强调，多喝水，喝温白开水，不渴也喝，每天最少喝2000毫升。

养血通便美食推荐

▲鲜藕茶

原料：莲藕250克，红糖适量。

做法：莲藕洗净、切片，放入锅中，加入适量清水，小火煮30分钟，加入红糖拌匀即可。

▲海带木耳汤

原料：海带 100 克，黑木耳 50 克，猪瘦肉 50 克，味精、盐各适量。

做法：黑木耳泡发、去蒂、洗净、切丝，海带洗净、切丝，猪瘦肉切丝；锅中加适量清水，煮沸，放入猪瘦肉丝、海带丝和木耳丝，大火煮沸改小火煮 5 分钟即可。

▲黑芝麻姜糖汁

原料：黑芝麻 250 克，生姜汁 125 克，蜂蜜 125 克，冰糖 125 克。

做法：蜂蜜、冰糖加热至溶化，调匀，凉凉；黑芝麻用小火炒出香，倒入生姜汁继续拌炒均匀，倒入蜂蜜与冰糖汁搅匀即可。

▲木耳炒猪肝

原料：猪肝 300 克，木耳 20 克，葱段、姜片、淀粉、食用油、料酒、味精、香油、盐各适量。

做法：黑木耳泡发、洗净、撕成小朵，猪肝洗净、切片、加淀粉拌匀、焯水、沥干；锅中油烧热，放入猪肝片煸炒均匀，加料酒、葱段、姜片、盐炒至猪肝变色，盛出；锅中油烧热，放入木耳煸炒均匀，加入猪肝炒匀，加入香油、味精即可。

咳嗽气短——润肺益气是关键

我们会经常遇见一些女性，跟她聊着聊着，她就会突然做个深呼吸，或者轻轻地咳嗽几声，问她是感冒了吗？她说没有。问哪里不舒服吗？也没有。这种状况出现人群以年轻女性和肥胖女生居多。年轻的女性体内的雌激素分泌旺盛，促使皮下脂肪增厚，脂肪组织会消耗身体大量的氧气，导致人体氧气供应不足，而出现胸闷气短的现象。胖女孩气短，也是这个道理。

这种状态的改善，需要润肺益气，结合自身症状有选择地挑食物吃：

如果咳嗽气短还伴有大便不成形，适合吃山药；伴随大便干结，适宜吃百合。咳嗽还痰多，要吃白萝卜；内火旺盛，适合吃绿豆；伴随眼干、厌食的要选荸荠，生吃、煮水都可以。

要提醒一下，吃以上食物时，务必忌辣和咸。

营养食谱推荐

▲百合红枣粥

原料：新鲜百合 60 克，粳米 60 克，红枣 10 颗，冰糖适量。

做法：鲜百合洗净、掰瓣，红枣洗净、去核、掰半，粳米淘净；将四种原料入锅，加适量清水，小火煮成粥即可。

▲百合莲藕羹

原料：鲜百合、鲜莲藕、枇杷各 30 克，白糖适量。

做法：莲藕洗净、去皮、切片，百合去老皮、去蒂、掰瓣、洗净，枇杷洗净、去皮、去核；藕片、鲜百合、枇杷肉一起放入锅中，加适量清水，大火煮沸改小火煮熟，加入白糖调味即可。

▲五行养肺粥

原料：黑豆、绿豆、红豆、小米、粳米各 30 克，枸杞子 18 克、百合 30 克，银耳 10 克、红枣 8 颗。

做法：各种食材淘净，黑豆、绿豆、红豆、小米、粳米、银耳加清水浸泡 30 分钟，一起倒入锅中加适量清水煮熟，加入枸杞子再煮 5 分钟即可。

▲天门冬粳米粥

原料：天门冬 20 克，粳米 60 克。

做法：天门冬、粳米分别淘净；天门冬加入锅中，加入适量清水煮 15 分钟，加入粳米煮成粥，加冰糖煮至融化即可。

面部松弛——胶原蛋白是朋友

女人进入 25 岁以后，皮肤血液循环开始变慢，胶原蛋白、弹力纤维蛋白和皮下脂肪层相继缓慢减少，皮肤开始失去弹性，最初表现是毛孔增大，接下来面部轮廓模糊，开始出现鼻唇沟，最后就是皮肤松弛下垂，即使不胖也有了双下巴。要想在长皱纹的路上走得慢一些，胶原蛋白是女人的好朋友。

胶原蛋白是人体内脏、皮肤、骨骼、肌腱、毛发、心血管和筋膜的重要组成成分，对保持皮肤的弹性、人体运动的协调性和骨骼的柔韧性都有一定作用。我们通过食物摄取胶原蛋白后，会消化分解成各种有效成分，通过循环系统分配到身体各处，随人体需要排列组合，用以构成器官、维持生命运动。



如何补充胶原蛋白

富含胶原蛋白的食物主要是动物性的食品，首推鱼类，特别是深海鱼类，其次是各种动物的肉皮及筋，再次是豆类。

在补充胶原蛋白的同时，还需要维生素、矿物质的帮助才能有效合成皮肤所需的胶原蛋白，这就需要每天吃3种不同颜色的新鲜蔬菜、2种不同的水果。

同时要注意保护细胞不被损害，可以偏重选择富含抗氧化物质的蔬果，如胡萝卜、西红柿、葡萄等，另外适当地喝点红酒和茶也有帮助。

防皱食谱推荐

▲桑葚葡萄粥

原料：桑葚30克，葡萄干10克，薏米20克，粳米50克，白糖适量。

做法：桑葚、薏米洗净、清水浸泡8小时，粳米淘净；所有食材一起倒入锅中，加适量清水，大火煮沸改小火煮成粥，加入白糖调味即可。

▲银耳菊花糯米粥

原料：银耳 10 克，菊花 5 朵，糯米 50 克。

做法：糯米淘净，银耳泡发、撕小朵、洗净，菊花洗净；所有食材一起放入高压锅，加适量清水，煮成粥即可。

▲杏仁牛奶芝麻糊

原料：杏仁 150 克，核桃 75 克，白芝麻、糯米各 100 克，黑芝麻 200 克，鲜奶 250 克，冰糖 60 克，枸杞子适量。

做法：糯米淘净、温水浸泡 30 分钟；所有食材一起倒入锅中，加入适量清水，大火煮沸改小火煮成粥即可。

▲养颜红豆沙

原料：红豆 250 克，莲子 100 克，陈皮 50 克，干百合 10 克，冰糖适量。

做法：红豆淘净、清水浸泡 2 小时，莲子、陈皮洗净，干百合泡发、洗净；将红豆、陈皮、莲子一起放入锅中，加适量清水，大火煮开后转小火煮 1 小时；加入鲜百合、冰糖，再煮 5 分钟即可。

第十一章 千里之堤溃于蚁穴，面部小毛病不容忽视

一张芙蓉面，在恰当的位置生了颗美人痣，也许能增添些许风韵，如果长出个红肿的脓包，绝对令人唏嘘叹惋。这颗恼人的脓包有碍观瞻倒不打紧，反映出的身体问题不容小觑。俗话说一叶知秋，一颗脓包可能是体内脾湿肺热的表征，任其发展就有脏器病变的危险，所以“面子”的问题也不是小问题，及时解决就是养生保健的大手笔。

面部“大油田”，定要重视痰湿之症

一张油光满面的脸最恼人了，八卦记者也惯于从这个角度揶揄女明星。爱出油的皮肤，总感觉不清爽，摸起来总是脏脏的，却怎么洗也洗不干净，还容易脱妆，就被刻薄的人形容为“大油田”！我们习惯将这种类型的皮肤归于油性皮肤，中医认为，这是痰湿体质的征象，多发生在突然发胖的女性身上，除了皮肤出油，她们一般都有突出的肚腩，肿眼泡，还经常出黏汗，并伴随胸闷、痰多、疲倦乏力、身重不爽。

痰湿的“痰”泛指人体异常积留的津液；“湿”分为内湿和外湿，外湿指外界环境潮湿，它会侵袭人体而致病；内湿由津液停聚而形成，原因是消化系统运作的失调。痰湿体质可以说是一种生活方式病，大多可归因于饮食不当、运动缺乏，造成人体脏腑阴阳失衡、津液运化失调而产生。



改善痰湿体质对策

这种状况的改善首先就是要管住嘴，要禁得住美食的诱惑，平时饮食注意清淡，要少吃肥肉及甜、黏、油腻的食物，炒菜煮汤也要少放盐；应该多选择一些健脾祛湿的食物，比如海带、冬瓜、荷叶、山楂、红豆、扁豆等；特别是炒菜、煮汤粥的时候要多加些去了皮的姜，除湿散寒；晚饭尽量少吃，夜宵更不要吃。

适合痰湿体质的家常汤饮

▲山药冬瓜汤

原料：山药 50 克，冬瓜 150 克，盐适量。

做法：山药去皮、洗净、切片，冬瓜去皮瓢、洗净、切片；山药、冬瓜一起放入锅中，加适量清水，小火煮 30 分钟，加入盐调味即可。

▲红豆鲤鱼汤

原料：鲤鱼 1 条，红小豆 50 克，陈皮 10 克，草果 6 克，辣椒 6 克，葱段、姜片、胡椒粉、料酒、盐各适量。

做法：鲤鱼洗净，红小豆洗净、泡软，陈皮洗净，辣椒洗净、切片，草果洗净；红小豆、陈皮、辣椒、草果装入鱼腹，放入大盘内，加适量葱段、姜片、胡椒粉、料酒、盐，放入蒸锅蒸熟即可。

▲白菜萝卜汤

原料：大白菜叶 2 片，白萝卜、胡萝卜各 80 克，豆腐 200 克，香菜段、味精、盐各适量。

做法：大白菜、白萝卜、胡萝卜与豆腐分别洗净，切长条，焯水，捞出沥干，一起放入锅中，加入适量清水，大火煮开，加入大白菜再次煮开，加盐、味精调味，撒上香菜段即可。

▲葛根扁豆汤

原料：葛根 640 克，红小豆 40 克，扁豆 40 克，花生仁 80 克，蜜枣 50 克，陈皮 5 克，花生油、盐各适量。

做法：蜜枣洗净，陈皮浸软、去瓢、洗净，赤小豆、扁豆洗净、沥水，花生洗净、清水浸泡 2 小时、沥水，葛根去皮、洗净、切块；锅中加入适量清水煮沸，加入所有原料，转小火煮 2 个小时，加盐调味即可。

遭遇“粗毛孔”，给你的肌肤吃水果

有一期综艺节目中，来自台湾的某知名美容师说，最讨厌年轻的女孩子不做保养，而骄傲地说自己：我什么都不做，我皮肤就是这么好！他说我给这些女孩子就两个字：等着！我们承认一些女性确实是天生丽质，但没有人会几十年如一日地美下去，再漂亮的女人如果不保养到一定的年龄皮肤都会有粗糙、暗沉。

皮肤老化从毛孔粗大开始。随着年龄的老去，细胞活力逐渐降低，皮肤失去弹性，毛囊周围缺乏支持结构，变得松弛；加上环境污染、长期吸烟、经常吃辛辣油腻食物的刺激，毛孔会自然张大，而无法及时收缩，毛孔就越来越大，皮肤越来越松弛。防晒、清洁、润肤等外部的保养有一定的效果，科学地收缩毛孔还要加上饮食的调养。只要多留心，就能够找到轻松美肤的办法，不打针不吃药，吃对水果就很有帮助。

对抗粗毛孔的水果

1. 梅子

中国人吃了几千年，是有多种效用的优良食品，取汁液涂抹在脸上，可以预防皮肤疾病，改善肌肤粗糙，泡咸梅干酒，每天喝一点有同样的效果。

2. 柠檬

在西方用途广泛，可以防治感冒，也可以美容护肤，还是一种很好的清洁剂，能有效地调节因油脂和黑头引起的毛孔粗大。

3. 木瓜

能有效去除死皮细胞，调节皮肤的酸碱度。

4. 猕猴桃

所含的果酸能抑制角质细胞内聚集和黑色素沉淀，改善干性或油性肌肤组织，常吃可以美白肌肤，预防毛孔粗大。

收缩毛孔食谱推荐

▲草莓柠檬汁

原料：草莓 150 克，柠檬 200 克。

做法：草莓洗净、去蒂，柠檬洗净、去皮核、切块；草莓、柠檬一起放入榨汁机中榨汁，倒入杯中，搅拌 20 秒即可。

▲西瓜柠檬蜂蜜汁

原料：西瓜 200 克，柠檬 150 克，蜂蜜适量。

做法：西瓜洗净、去皮、去子、切小块，柠檬洗净、切薄片；将西瓜、柠檬放入榨汁机榨汁，倒入杯中，加蜂蜜拌匀即可。

▲胡萝卜木瓜汁

原料：木瓜 200 克，胡萝卜 100 克，南瓜 80 克，柠檬适量。

做法：胡萝卜洗净、去皮、切块，南瓜洗净、去皮、切丁，柠檬洗净、去皮核、切块，木瓜洗净、去皮核、切片；将所有原料放入榨汁机中榨汁即可。

▲菠萝木瓜苹果汁

原料：木瓜 100 克，菠萝 50 克，苹果 1 个，橙汁适量。

做法：菠萝去皮、洗净、小块，苹果洗净、去皮、去子、切小块，木瓜洗净、去皮、去子、切小块；将所有原料放入榨汁机，搅打均匀即可。

▲猕猴桃酸奶汁

原料：猕猴桃 2 个，酸奶 500 毫升。

做法：猕猴桃洗净、去皮、切块；猕猴桃和酸奶一起放入榨汁机中，榨汁即可。

▲猕猴桃柠檬梨汁

原料：猕猴桃 2 个，柠檬 1 个，梨 1 个。

做法：猕猴桃洗净、去皮、切块，梨洗净、去皮、去果核、切块，柠檬洗净、切片，油菜洗净、切段；将所有原料放入榨汁机，榨成果汁即可。

换季皮肤过敏，食物帮你药而愈

人的皮肤就像温室里的鲜花，一遇到风就会变得枯萎，变得脆弱。尤其是过敏性肌肤，只要稍触过敏源，皮肤就会感到不适，挑选护肤品更是难上加难。春秋两季，空气干湿度变化大，植物的变化也很明显，花粉、落叶、尘埃常被大风刮起，侵扰人的皮肤，可谓是无孔不入，防不胜防。这两个季节，人的皮肤又最敏感，风带走了肌肤表层的水分，皮肤表面的保护层很容易被破坏，与过敏源的接触更加“畅通无阻”，很多女性会出现皮肤干燥、瘙痒、红肿及脱皮的症状，每年都来那么两次，轮回受苦。

抗过敏饮食推荐

1. 蜂蜜

含有少量的蜂毒和花粉粒，能抵御空气中的细菌，对花粉过敏有一定的抵抗力。



2. 胡萝卜

含有的 β -胡萝卜素能有效地预防过敏性皮炎、花粉过敏症等过敏反应。

3. 柑橘

含有丰富的维生素 C，是天然的抗组胺剂，为抗过敏药的主要成分。

4. 大枣

含有大量抗过敏物质——环磷酸腺苷，能够阻止过敏反应的发生。

5. 金针菇

菌柄中含有一种蛋白，可提高人体免疫力，抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性病症。

营养食谱推荐

▲鲜果汁

原料：柠檬、黄瓜、西红柿、鲜玫瑰花瓣各适量。

做法：水果、花瓣分别洗净、切块，一起放进榨汁机内榨汁，倒入杯中，加入蜂蜜搅匀即可。

▲红枣甘麦舒心茶

原料：红枣 12 颗，小麦 30 克，甘草 6 克，合欢花 9 克。

做法：所有原料分别洗净，一起放入砂锅中，加适量清水，大火煮沸改小火煮 5 分钟，冷却到适宜温度，加入蜂蜜即可。

▲鸡汁烩三鲜

原料：胡萝卜 1 根、黄瓜 1 根、芹菜 100 克，食用油、鸡汤、葱花、蒜末、淀粉、盐各适量。

做法：胡萝卜洗净、切块、焯水，黄瓜洗净、切块，芹菜洗净、切段；锅入油烧热，放入葱花、蒜末爆香，加入胡萝卜块、黄瓜块、芹菜段炒匀，加入鸡汤煮沸，加入适量盐、鸡精调味，用淀粉勾芡即可。

强攻“痘花脸”，清热下火不会错

青春痘是步入青春的见证，但“后青春期”的痘痘全部成为烦恼。青春痘是在性激素的刺激下导致内分泌失调，使得皮脂腺分泌过度引起的；青春期以后的痘痘多半是各种各样的不健康饮食、生活习惯造成的。“痘花脸”看似是表面问题，实际上与人体内部脏腑有着密切关联！过量摄入油腻、肥甘、辛辣食物，会逐渐导致脾胃蕴热、湿热内生，身体吐纳失衡熏蒸于面，毛孔堵塞，引起细菌滋生，就产生了青春痘、暗疮。要彻底恢复平滑面容，凉血、排毒是关键！在饮食方面，少辛辣油腻必须严格执行，然后就是选择有助排毒去火的饮食，注意维生素的摄入，有几种维生素及矿物质可以称为是痘痘的“克星”。

祛痘“克星”

1. 维生素 A

能促进上皮细胞的增生，调节汗腺分泌，有效控油，可通过动物肝脏、韭菜、菠菜、胡萝卜、牛奶等摄取。

2. 维生素 B₂

能使人体激素保持平衡，减少对皮脂腺的刺激，绿叶蔬菜、蛋类等含量丰富。

3. 维生素 B₆

其活化形式可抑制血小板凝集，保证面部血液循环，可通过蛋黄、鱼类、奶类、谷麦胚芽、蔬菜等获得。

4. 锌

对于皮肤病的恢复有特殊的疗效，贝壳类食物和坚果类的含量都比较高。

另外苦瓜、黄瓜、冬瓜、银耳、黑木耳、芹菜、茭白、莲藕、绿豆芽、黄豆、豆腐、西瓜、梨等清凉的食物应该经常出现在餐桌上，帮助凉血去火。

清热下火食谱推荐

▲苹果蓝莓柠檬汁

原料：苹果 1 个，蓝莓 70 克，柠檬 30 克。

做法：苹果洗净、切小块，柠檬洗净、去皮核、切块，蓝莓洗净；将蓝莓、苹果、柠檬和适量冷开水一起放入果汁机，搅打均匀即可。

▲西红柿香菜汁

原料：西红柿 1 个，香菜、冰糖各适量。

做法：西红柿洗净、切丁，香菜洗净、切段；西红柿、香菜、冰糖一起放入榨汁机，搅拌 2 分钟即可。

▲枸杞子消炎粥

原料：枸杞子 30 克，鸽子肉、大米各 100 克，香油、味精、盐各适量。

做法：鸽子肉洗净、剁成肉末，枸杞子和大米洗净；大米、枸杞子、鸽肉一起放入砂锅，加适量清水，小火煮熟成粥，加入香油、味精、盐拌匀即可。

▲花生拌芹菜

原料：花生米 100 克，芹菜 250 克，姜丝、大料、香油、蒸鱼豉油、醋、白糖、鸡精、盐各适量。

做法：花生米洗净、清水浸泡 3 小时，芹菜去叶、洗净、切段、焯水；锅中加入适量清水、大料，放入花生米煮熟；花生米、芹菜一起放入碗中，加入姜丝、香油、蒸鱼豉油、醋、白糖、鸡精、盐拌匀即可。

唇部起皮起疱，水果餐帮你摆平

红润的双唇是性感美女的标签，性感的舒淇、率性的姚晨，都以美丽的红唇充分展示了女人的别样魅力。美丽的双唇一定是红润有光泽的，这与饮食调养、身体健康有着密切关系：平时不注意饮食，有挑食、偏食、不按时吃饭的习惯，唇部就会因为营养不良、贫血而苍白；若摄入的食物中长期缺少维生素、水分，唇部就会

干燥起皮、起疱、开裂；气候干燥，会使身体虚火上升，而导致嘴唇干裂，再忍不住用舌头舔几下，情况越发严重。

嘴唇并非皮肤，它只是一层黏膜，血管却十分地密集，非常娇弱，需要女性朋友的特别呵护。呵护双唇需要外部的保养，比如在春、秋、冬这样的干燥季节要经常做热敷、涂抹润唇膏等，还要戒烟戒酒，更要滋养气血。

饮食中保护嘴唇。首先要拒绝辛辣饮食，其次有助面部红润、调养气血的饮食同样可以用来滋润双唇，特别要注意补充维生素 B₂、维生素 A，这就需要各种水果的帮助。下面为大家具体介绍几款水果餐，帮你呵护双唇摆平“瑕疵”。

水果护唇食谱推荐

▲杨桃橙蜜汁

原料：杨桃 1 个，橙子 2 个，蜂蜜适量。

做法：杨桃洗净、切块，橙子洗净、去皮、切块；将杨桃和橙子一起倒入榨汁中榨汁，倒入杯中，加蜂蜜搅匀即可。

▲西蓝青苹果猕猴桃汁

原料：青苹果 1 个，西蓝花 50 克，猕猴桃 1 个。

做法：西蓝花洗净、掰小朵，青苹果洗净、切丁，猕猴桃洗净、去皮、取果肉；将所有原料放入榨汁机中榨成汁即可。

▲提子苹果蜂蜜汁

原料：青苹果 1 个，青提 150 克，蜂蜜适量。

做法：青苹果、青提子分别洗净、去皮、去子，一起倒入榨汁机中，加适量冷开水榨汁，加入蜂蜜搅匀即可。

▲香蕉梨汁

原料：香蕉 1 根，梨 1 个。

做法：梨洗净、切块，香蕉剥皮、切块备用；将梨和香蕉一同放入榨汁机榨汁即可。

嘴角干裂起疱，补足营养有高招

在记忆中，特别是夏秋换季的时候，很多人都会“烂嘴角”，同时还可能伴随口腔溃疡、舌头肿大等，严重的整个冬季都不能恢复，一些爱美的姑娘羞得总



是躲在屋里，不愿见人。如今，我们了解到，这种症状是“嘴角炎”，病因并非单单是严酷的气候，而是营养不良导致健康出现了问题。营养学认为，物质匮乏的年代，春冬季节新鲜的水果蔬菜极其匮乏，难以满足人体对维生素、矿物质的需求，导致嘴角黏膜营养不足，而产生干裂，加之细菌乘虚而入，逐渐发展成嘴角炎。

如今，一冬都不好的嘴角炎越来越少见，但由于气候和饮食偏颇的影响，嘴角干裂现象还是经常发生，想要避免，除了忌辛辣、减少肥厚甘腻，就要注意多吃水果蔬菜。

益脾胃、护唇角的食材

1. 山药

含有游离氨基酸、多酚氧化酶等物质，可清火，缓解嘴唇干裂。

2. 竹笋

富含蛋白质、多种维生素、氨基酸、脂肪、胡萝卜素，为皮肤提供充足营养。

3. 桑葚

含有鞣酸、苹果酸等营养物质，能促进蛋白质、淀粉和脂肪的消化吸收，保护皮肤组织不受伤害。

护唇的食疗方

▲香菇白果烩山药

原料：山药1根，鲜香菇40克，胡萝卜半根，白果10颗，葱花、胡椒粉、淀粉、食用油、酱油、鸡精、盐各适量。

做法：山药去皮、洗净、切菱形块，香菇洗净、切块，胡萝卜洗净、切片；锅内加适量清水煮沸，分别将山药块、香菇块、白果焯水，沥干；锅入油烧热，放入葱花爆香，加入香菇块、胡萝卜、白果片炒匀，加适量酱油炒匀；加入山药块，加入适量盐、鸡精、胡椒粉翻炒至熟，淀粉勾芡即可。

▲莴笋炒山药

原料：山药1根，莴笋200克，木耳50克，胡萝卜半根，胡椒粉、食用油、鸡精、盐各适量。

做法：山药去皮、洗净、切块，莴笋去皮、洗净、切块，胡萝卜洗净、切片，木耳温水泡发、去蒂、撕小朵；锅内加适量清水煮沸，分别将山药块、莴笋块、黑木耳、胡萝卜焯水，沥干；锅入油烧热，放入山药块、莴笋块、木耳片、胡萝卜片炒熟，加入适量胡椒粉、鸡精、盐调味即可。

▲清炒笋条

原料：竹笋400克，青柿子椒、红柿子椒各1个，花椒、食用油、鸡精、盐各适量。

做法：莴笋去皮、洗净、切条，青、红柿子椒洗净、切条；锅入油烧热，放入花椒爆香，加入笋条，青、红辣椒条炒熟，加鸡精、盐调味即可。

▲手撕小笋

原料：竹笋400克，辣椒油、醋、白糖、鸡精、盐各适量。

做法：竹笋去老皮、撕成丝；锅内加适量清水，加少许白糖，煮沸，将竹笋丝入锅焯水，捞出，沥干，装入大碗，加入适量辣椒油、醋、白糖、鸡精、盐拌匀即可。

▲桑葚奶昔

原料：桑葚100克，牛奶1袋，原味冰淇淋1个。

做法：桑葚去柄、洗净；桑葚、牛奶、冰淇淋一起放入榨汁机中，搅拌1分钟即可。

眼角皱纹，滋阴补气血吃粗粮

女人怕老，眼角的皱纹是公认的衰老标志，偶尔在镜子里看到自己眼角的皱纹，能让女人几天都睡不好。皱纹代表着皮肤失去了弹性，代表着女人的旺盛活力开始走下坡路。皮肤与脏腑为表里，脏腑正常运化，气血充足通畅，皮肤得到滋养，自然光滑红润，脏腑功能失衡，影响气血，皮肤失养，气血供应不充分，皮肤萎缩松弛就产生皱纹。

女人长皱纹是无法避免的，但是这并不意味着我们只能逆来顺受，坚持科学合理的饮食，注重调养，规避生活中导致皱纹的因素，就能延缓皱纹的出现。让皱纹长得慢一点，除了防晒、护肤等外部保养，还可以选择有助肌肤健康的好食材。

除皱食材

1. 大豆

有“营养之王”的美称，含有大量蛋白质，还含有大量赖氨酸、大豆磷脂，经常食用有助肌肤保持健康。

2. 黑豆

含有的黑豆色素有抗氧化作用，能清除体内自由基，起到排毒的作用，常吃能减少皱纹产生。

3. 玉米

含有B族维生素、钾、磷和铁，特别富含抗氧化物维生素E和硒，能有效清除体内的自由基，预防皱纹抗衰老。

抗皱食谱推荐

▲飘香豆腐脑

原料：内酯豆腐1块，木耳、牛肉末、香菜段、葱段、姜片、淀粉、香油、料酒、酱油、盐各适量。

做法：豆腐切片，木耳泡发、洗净、撕小朵；豆腐放入锅中，加葱、姜小火煮8分钟后捞出、沥水、装盘；牛肉末加料酒、盐腌制15分钟；锅入油烧热，放入牛肉末炒变色，加入酱油、木耳炒匀，加入适量清水，加盐、姜炒匀，加水淀粉勾芡，淋几滴香油，倒在豆腐上，撒香菜即可。

▲黑豆炖海带

原料：鲜海带 200 克，黑豆 100 克，瘦猪肉 100 克，葱段、姜片、盐各适量。

做法：黑豆洗净、清水浸泡 5 小时，猪瘦肉洗净、切块，海带洗净、切丝；海带、黑豆、猪瘦肉、姜、葱一起放入砂锅，加适量清水，大火煮沸，去浮沫，转小火煮 1 小时，加盐调味即可。

▲奶香玉米汁

原料：嫩玉米 2 根，牛奶 200 毫升。

做法：玉米洗净、剥粒，放入锅中，加适量清水，煮熟；将煮好的玉米和水一起倒入豆浆机，搅打均匀，滤出汁水，加牛奶调匀即可。

▲莲藕驻颜方

原料：莲花 7 克，莲藕 8 克，莲子 9 克。

做法：莲花、莲藕、莲子阴干，碾成粉末，装瓶保存，取 1 克加入温开水调匀即可，每天早晚各吃一次。

▲地黄抗皱粥

原料：熟地黄、枸杞子各 20 克，甘菊花 10 克，鸡脯肉 100 克，粳米 60 克，葱花、姜末、味精、盐各适量。

做法：鸡脯肉洗净、剁肉泥，粳米淘净；熟地黄、枸杞子、甘菊花加适量清水煮 15 分钟，去渣，将药汁倒入砂锅，加入粳米、鸡脯肉，小火煮成粥，加入葱花、姜末、味精、盐搅匀，再煮 5 分钟即可。

脸上斑斑点点，维生素 C 褪色素

阳光暴晒、不合理饮食、环境污染、身体疲劳都可能使皮肤长斑。一般情况下脸上长斑是皮肤细胞老化、更新不及时直接导致的，可以选择补充维生素 C 来解决。维生素 C 能够预防黑色素大量聚集，使皮肤保持弹性和白皙。我们的饮食中，获得维生素 C 比较容易，日常吃到的水果蔬菜都含有大量的维生素，但是维生素 C 是水溶性的，进入人体后非常容易随着尿液、汗水、泪水排出，所以我们每天都要足量补充才能满足人体的需求。维生素 C 还非常容易被破坏，过热、过于复杂的烹调方式都会降低食物中的维生素 C 含量，所以含维 C 的食物能生食最好选择生吃。



补充维生素 C 的新鲜蔬果

1. 绿叶蔬菜

绿叶蔬菜是首选，每天都要吃够 300 克以上。

2. 西红柿

它含有大量番茄素，具有很强的抗氧化作用，能够预防皮肤晒伤。

3. 白萝卜

维生素 C 含量很高，还能改善血液循环，有祛斑、美白皮肤的作用。

4. 猕猴桃

富含多种维生素，所以有“奇异果”的美誉，常吃能美白保湿，提高肌肤的抗氧化、防晒和抗老化能力。

5. 苹果

生活中最常见的水果，富含水分和保湿因子，具有很强的保湿作用，含有大量维生素 C，常吃对淡化色斑、预防黄褐斑也有很好作用。

祛斑美食推荐

▲青菜钵

原料：小白菜 100 克，圆白菜 100 克，炒花生 30 克，香油、盐各适量。

做法：花生米温水浸泡 20 分钟、剁碎，小白菜、圆白菜洗净、焯水、切碎；锅中加适量清水，煮沸，放入花生碎，转小火熬到汤呈奶白，加入小白菜、圆白菜煮沸，加入盐调味，淋几滴香油即可。

▲酸甜白萝卜

原料：白萝卜 1 根，白醋 250 毫升，白糖适量。

做法：萝卜洗净、去皮、切成小条，加入盐腌 1 小时，清水冲洗、沥干，装在大碗里；白醋、白糖化开调匀成卤汁，倒入白萝卜，浸泡 12 小时即可。

▲黄瓜粥

原料：黄瓜 1 根，粳米 100 克。

做法：黄瓜洗净、切片，粳米淘净；粳米入锅加适量清水，大火煮沸转小火煮成粥，加入黄瓜片，再煮 3 分钟即可。

▲养颜去斑汤

原料：百合 30 克，白芷 10 克，香附子 10 克，白芍 20 克，糯米 20 克，蜂蜜 50 毫升。

做法：药材洗净，粳米淘净；百合、白芷、香附子、白芍和糯米放进锅中，加入 500 毫升清水煮沸，倒出 200 毫升汁液；锅中加水继续煮沸，再取出 200 毫升的汁液；将两次提出的汁液混合均匀，加入蜂蜜调匀即可。

▲丝瓜络汤饮

原料：丝瓜络 10 克，白茯苓 10 克，白僵蚕 10 克，白菊花 10 克，珍珠母 10 克，玫瑰花 3 克，红枣 10 克。

做法：将所有原料装入布袋，扎紧袋口，放入锅中，加适量清水，大火煮开转小火煮 30 分钟，倒出汁液；加适量清水，再煮 30 分钟，倒出汁液；将两次倒出的汁液混合调匀即可。

▲养颜西红柿青椒丁

原料：西红柿 1 个，青椒 1 个、青蒜 2 根，葱花、芝麻、植物油各适量。

做法：西红柿洗净、去皮、切丁，青椒洗净、切丁，青蒜洗净、切小段，芝麻炒香；锅入油烧热，放入葱花爆香，加入青椒、青蒜炒匀，加入西红柿炒熟，撒上芝麻即可。

第十二章 岁月并非真无情，用心调理不留痕

女人痛恨岁月的无情，说：岁月如刀，刀刀催人老。然而总有一些女人能与岁月为友，只增阅历不减风华。听听她们的驻颜心得，原来谁都学得来，她说只要细心呵护，从日常饮食中寻找找到抗衰珍品，按令而择，得法而食，谁都能从容美丽地度春秋。

减慢岁月节奏，皱纹来得晚

美国传奇影星简·方达说，皱纹是岁月给予每位女性的礼物，我们要坦然地接受。即便如此，她还是被曝出曾做过多次整容手术。谁不希望自己能拥有一张明星的脸，谁不希望永葆青春。然而，万物有始有终，皮肤也会慢慢衰老，女人皮肤组织的成长期一般会在25岁左右结束，此后皮肤的生长与老化并行；到了40~50岁，皮肤到达初老期，皮肤的生长远远赶不上老化的速度，毛孔大、松弛、皱纹等一系列问题接踵而至。如果不注意保养，长期过度日晒，并且吸烟、酗酒、饮食失衡，皮肤会老化得更快。想要让皱纹长得慢一些，除了外部保养，就是调整饮食结构，清淡饮食、多吃蔬菜水果是必要的。

帮皮肤保持弹性的元素

1. 核酸

它能影响机体的代谢方式和代谢速度，从而预防皱纹出现，可通过吃鱼、虾、动物肝脏、酵母、蘑菇、木耳、花粉等食物获得。

2. 软骨素硫酸

它是构成真皮弹性纤维的主要元素，它的匮乏直接导致皮肤弹性降低而产生皱纹，它常存在于动物的软骨中，可通过吃如鸡皮、鸡脆骨、鱼翅、鱼头等来获得。

3. 酸牛奶

其中的酸性物质，有软化皮肤、去掉坏死细胞、增强代谢的功能，有助于皱纹的平复。

4. 胶原蛋白

它是动物皮肤的主要组成成分，胶原蛋白充足并充满活力是丰润皮肤的前提，人们可通过进食动物皮、筋等获得。

平复皱纹的美食推荐

▲灵芝鹌鹑蛋汤

原料：鹌鹑蛋 12 个，灵芝 60 克，红枣 12 颗。

做法：灵芝切成细块，红枣去核、洗净，鹌鹑蛋煮熟、去壳；所有原料放入锅内，加适量清水，大火煮沸转小火煮 1 小时即可。

▲生菜骨肉相连

原料：骨肉相连 8 根，生菜、植物油各适量。

做法：骨肉相连解冻，生菜洗净；电饼铛单面预热后入油，放入肉串，盖盖，冒出大热气开盖，肉串翻个，煎至两面金黄，放在生菜上即可。

▲鸡皮蘑菇汤

原料：熟黄鸡皮 200 克，干蘑菇 50 克，绍酒 50 克，熟鸡油 25 克，高汤、姜片、酱油、味精各适量。

做法：蘑菇泡发、洗净、去蒂、切片，熟鸡皮切片，装入碗中；鸡皮加入高汤、绍酒、姜片、味精，放入蒸锅小火蒸 10 分钟，去姜片、汁水；蘑菇片装入碗中，加高汤 50 克、熟鸡油，放入蒸锅小火蒸 5 分钟，去汁；锅中加适量高汤、蒸汁、酱油、绍酒、味精煮沸，浇鸡皮、蘑菇上即成。

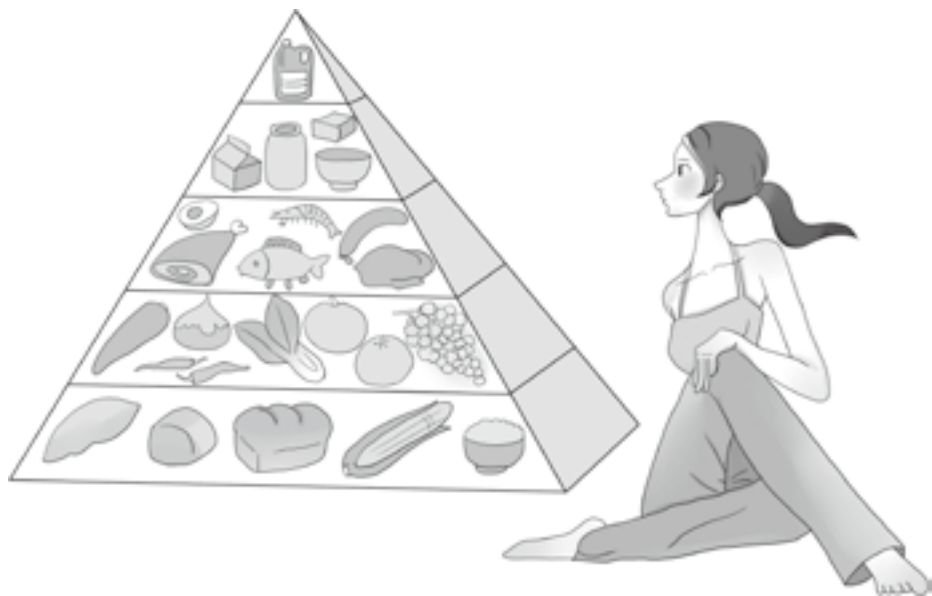
▲二米虾仁粥

原料：红米 120 克，大米 120 克，肉片 100 克，虾仁 50 克，益母草 30 克。

做法：红米淘净、清水浸泡 8 小时，大米淘净；大米和红米一起倒入锅中，加适量清水，煮成粥，加入肉片和虾仁煮熟，加入益母草煮熟即可。

良好饮食习惯，谱写不老传说

营养学家说，每个人的饮食习惯都是家族遗传的！这很有道理，我们都能体会到，离开家久了，你会发现最爱吃的东西都是妈妈曾经做过的饭菜，自己给家人做的饭菜，也都是小时候妈妈常做的那几种！上班族自己做饭的机会很少，在外就餐被迫接受辛辣、油腻食物的机会比较高，饮食不规律也是经常；同时，选择的机会多，很多人习惯只吃自己最喜欢的少数几种饭菜：这都造成一定程度的偏食，导致长期缺乏某种营养素，日积月累就造成一些“面子”问题，比如有人经常起痘，有人长期面色枯黄、长斑，也有人皮肤一直油腻……这些问题对人体健康的影响不是很大，但会让女人



总是气色不好，甚至老得快。要想改变医生也不会给你开药方，营养学家的建议是建立良好的饮食习惯！什么样的饮食习惯才算良好呢？

首先吃什么的问题

中国营养协会推出了“中国居民平衡膳食宝塔”，提出了一个营养比较理想的膳食模式。基本的要求就是：食物多样，谷类为主；多吃蔬菜、水果和薯类；常吃奶类、豆类或其制品；经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；膳食要清淡少盐；饮酒应限量；食量与体力活动要平衡，保持适宜体重；食物应清洁卫生，不变质。

由此可见，我们吃的东西要杂，只要没有过敏，什么都要吃一点，因为没有任何食物能包含我们人体所需的全部营养素，必须通过广泛饮食来获得。方法也不难，如果自己买菜做饭，就找一个品种较全的蔬菜摊位，每周把所有的蔬菜品种吃一遍；在餐厅吃饭，就把菜谱上的菜品每天吃一到两种，每天不重样。

其次是每种食物吃多少的问题

膳食平衡宝塔对每种食物在所有饮食中的量也做了说明。

谷类食物位居底层，每人每天应该吃 250 ~ 400 克，建议量是以原料的生重计算，如面包、切面、馒头应折合成相当的面粉量来计算，米饭、大米粥等应折合成相当的大米量来计算。

蔬菜每天应吃 300 ~ 500 克，水果每天应吃 200 ~ 400 克，深色蔬菜最好占一半以上。

鱼、禽、肉、蛋等动物性食物每天应该吃 125 ~ 225 克（鱼虾类 50 ~ 100 克，畜、禽肉 50 ~ 75 克，蛋类 25 ~ 50 克）。

奶类和豆类食物每天应吃相当于鲜奶 300 克的奶类及奶制品，相当于干豆 30 ~ 50 克的大豆及豆制品。

烹调油每天不超过 25 克，食盐不超过 6 克。

然后是每顿饭吃多少的问题

“七分饱、三分寒”的说法大家都听过，怎么算是七分饱呢？有营养学家总结了一下是：主动进食的热情慢了，进食不慌不忙，愿意边吃边聊天，可以继续吃，但被强行阻止进食，也不会从心底发出很强的反感。这样掌握起来并不难，主要就是能不能、愿不愿意管住自己的问题。

膳食平衡宝塔是根据我们中国人体质研究制定的，饮食符合上述建议，基本能够保持身体对营养素的全面需求，可以保持健康的身体环境，也就为靓丽的外形提供强大的内部支撑。

全天健康饮食示例

早餐

脱脂牛奶（或豆浆、豆腐脑、脱脂酸奶）250 毫升，清水煮鸡蛋 1 个，面包 2 片。

午餐

枸杞子烧鲫鱼（或其他鱼肉、虾、肉类）75 克，素炒菜（或凉拌菜）1 盘（生菜称重 250 克），虾皮紫菜汤 100 毫升，米饭 100 克。

晚餐

盐水虾（或其他海洋鱼类、贝类），蘑菇菜心（或其他炒素菜、凉拌菜）1 盘（生菜称重 250 克），黄瓜拌豆腐丝（或木耳豆腐汤）150 克，米饭 50 克。

顺时养颜，饮食定要按令而择

我国第一部养生宝典《黄帝内经》讲到人体与四季的关系时说：智者之养生也，必顺四时而适寒暑……也就是养生要顺应自然环境的变化，根据四季气候的变化调



整作息时问、饮食结构、日常活动等，女人要保养肌肤，同样要遵从这样的规律。皮肤是人体的最大器官，与外界直接接触，可接受来自外界温度、气候、水分的变化影响，受到滋养的同时也接受各种危害，四季养颜就要根据四季的寒、热、温、凉变化，与天时气候同步，积极做好外部养护，也要及时地调整饮食，健胃补脾，以充足的气血，温煦肌肤。

春天饮食护肤法

“春三月，此谓发陈。”春季人体气血经肝气的疏调渐走于外，身体为抵御寒凉还会分解体内的蛋白质，体弱的人就容易“春困”，一些女性面部会长斑、暗淡、失去光泽，头发有些许掉落。这时候，解决面部问题需要补养肝血，千万不能为了在夏季展示苗条的身材，而过分地减肥，除了保证谷物的摄入量，还要注意补充蛋白质。另外春季风大、干燥，还要增加维生素 A 的摄入量，以保证呼吸系统的正常工作，可以摄入一些菌类食物，如银耳、木耳、香菇等。

春季粥菜推荐

▲小青菜蘑菇粥

原料：大米 200 克，蘑菇 50 克，小白菜 100 克，胡椒粉、盐各适量。

做法：大米淘净、清水浸泡 30 分钟，小白菜洗净、切碎，蘑菇洗净、切片；锅中加适量清水，大火煮沸，加入大米煮至米开花，加入蘑菇，煮至粥黏稠，加入青菜煮软，加入胡椒粉、盐调味即可。

▲黑木耳肉片炒圆白菜

原料：干黑木耳 20 克，猪肉 100 克，圆白菜 150 克，葱、姜、味精、盐各适量。

做法：黑木耳泡发、撕小朵、焯水、沥干，圆白菜洗净、撕成块，猪肉洗净、切片；锅入油烧热，加入葱、姜爆香，加入肉片，炒至变色，加入圆白菜、黑木耳炒熟，加盐、味精调味即可。

夏天饮食护肤法

“夏三月，此谓蕃秀。”夏季人体的气血发散至体表，毛孔张大出汗以解暑，如果经常吹电扇空调，毛孔就会闭塞，该排出的毒素就堆积在皮肤上，引起黑头、粗糙。再加上强烈阳光的照射，会造成黑色素聚集，留下不少褐色斑点。所以夏季保持皮肤，是该热就要热，该防晒就防晒，外出打伞、涂抹防晒霜很多女性都能做到；在饮食方面，补水非常重要，适合进食清淡爽口、诱发食欲、具有清热解毒作用的食物；还要摄入充足的微量元素，促进消化液的分泌；要多吃时令蔬菜和水果，如冬瓜、丝瓜、西瓜、黄瓜等；要经常喝绿豆粥、薏米粥等，以解暑除湿、保养肌肤；特别是要选择能阻止黑色素聚集的食物，比如柠檬、西红柿等。

夏季粥菜推荐

▲百合蜜瓜粥

原料：大米 100 克，百合 4 朵，哈密瓜 1 小块，冰糖适量。

做法：大米淘净，百合瓣瓣、洗净，哈密瓜切小丁；大米、百合放入锅中，加适量清水，大火煮沸转小火煮熟，加入哈密瓜，再煮 3 分钟，加入冰糖即可。

▲西红柿丝瓜炒蛋

原料：西红柿 2 个，丝瓜 1 根，鸡蛋 2 个，葱花、姜丝、盐各适量。

做法：西红柿洗净、切块，丝瓜洗净、切块，鸡蛋打散、加适量盐搅匀；锅入油烧热，倒入鸡蛋液，炒至结块盛出；锅入油烧热，放入西红柿、丝瓜炒软，加入适量清水加盖焖煮 2 分钟；加入炒好的鸡蛋翻炒均匀，加入适量胡椒粉、盐即可。

秋天饮食护肤法

“秋三月，此为容平。”秋季人的气血开始向体内聚拢，人应该早睡早起，收敛阳气，滋养内脏，饮食方面注意选择养阴润燥、滋阴润肺的食物。女人在秋季，容易便秘、疲劳、焦躁，可以多吃一些芝麻、蜂蜜、冰糖来缓解；要注意补充充足的维生素和水分，以缓解皮肤干燥；身体虚弱的女性，要经常喝八宝粥、吃枣；脾胃不好的女性可以吃山药、莲子；要多吃百合，以镇定心神、养阴滋肺；牛肉、羊

肉等温补的食物可以适当吃些，但不能贪多；水果方面，特别推荐梨，梨的秋气最重，可生津止渴，润肺、止咳，生吃甜美多汁，清水煮熟，润肺去火效果最佳。

秋季粥菜推荐

▲南瓜绿豆百合粥

原料：南瓜 450 克，绿豆 20 克，干百合 20 克，粳米 40 克，红米 20 克。

做法：南瓜洗净、切块，绿豆、干百合、粳米、红米分别淘净，清水浸泡 30 分钟；所有原料一起放入高压锅中，煮熟即可。

▲田园虾球

原料：鲜虾 200 克，玉米粒、豌豆粒、香菇、红椒、葱段、姜丝、淀粉、酱油、鸡精、盐各适量。

做法：鲜虾洗净、去虾线、取虾肉，香菇洗净、切小丁，红椒洗净、切小丁；玉米粒、香菇粒、豌豆粒焯水、沥干；酱油、鸡精、盐调成碗汁；锅入油烧热，放入葱、姜爆香，加入虾仁翻炒至变色，加入红椒粒翻炒均匀，加入焯熟的玉米、豌豆、香菇粒炒熟，加入调好的碗汁炒匀即可。

冬天饮食护肤法

“冬三月，此谓闭藏。”人气血内收，该早睡晚起，稳定阳气，保养肾气。冬天天寒地冻，人体需要足够的能量抵御严寒，就应该减少活动量，酌量增加饮食。冷空气会直接刺激皮肤，使细胞收缩，血脉凝滞，干燥的空气又会带走表皮大量水分，皮肤极易红肿、干燥、脱屑、皲裂，这时候的外部保养要选择温和中性的洗浴品，避免刺激。

冬季人的胃口都不错，女性朋友可以适当吃糖、脂肪含量高的食物，如肉类、蛋类，但绝对不能暴饮暴食；冬季人体对维生素的需求量也会加大，要保证蛋类、鱼类、蔬菜水果的足量供应，适当吃一些动物内脏，此外羊肉是不错的时令滋补佳品，一两周吃一次温阳补虚效果很好。

冬季粥菜推荐

▲补肾壮阳粥

原料：大米 50 克，干贝 50 克，海虾 30 克，葱、食用油、盐各适量。

做法：干贝洗净、温水泡软，海虾洗净、去虾线、取肉，大米淘净；大米与干贝一起放入电饭锅，加适量清水，煮成粥，放气后开盖加入海虾肉，加盐调味，盖上盖利用锅里的余热温至熟透，撒上葱花、胡椒粉即可。

▲糖醋排骨

原料：排骨块 600 克，葱、姜、八角、料酒、生抽、醋、白糖、盐各适量。

做法：排骨洗净、焯水、沥干，放入电压力锅中，加入葱、姜、八角、料酒、白糖、盐煮熟，捞出排骨，沥干；锅入油烧热，加入白糖小火炒出焦糖色，放入排骨翻炒上色，加入料酒、生抽、醋、盐翻炒均匀即可。

令皱纹害怕的抗衰珍品

衰老是正常的生理现象，人力无法阻挡。但延缓衰老，也并非束手无策。良好的饮食习惯、恰当的保养方法、适度的体育锻炼，都有助于延缓衰老，让皱纹慢一点爬上女人脸。饮食方面，大家大都不再一味相信美容保健品的大肆鼓吹，开始关注天然食物的保养功效。

看似普通一日三餐，不仅能为我们提供充足的能量，还能为身体提供许多有益的营养，帮助我们保持健康，留住娇美容颜。这些看不见、摸不到的营养素，恰恰是身体抵抗衰老最顽强而有效的“子弹”，进入人体后无声地发挥其巨大作用。如果你爱美，就不要只是描眉画眼，纠结于化妆品的价位、功效，而要开始讲究饮食的选择、搭配，给自己做美容餐是最佳时尚！

我们介绍几种生活中常见的食材，你会发现抗皱纹的珍品就在我们身边。

1. 西蓝花

西蓝花含有丰富的维生素C、胡萝卜素，其营养成分居于同类蔬菜之首。据分析，每百克西蓝花的花球中蛋白质含量是普通菜花的数倍，其矿物质含量也远远比其他蔬菜全面，护肤抗衰的美容效果最为显著。秋季西蓝花茎中营养含量最高，水煮或焯过的西蓝花，色泽翠绿，口感爽脆，是色味俱佳的保健食品。

2. 洋葱

洋葱在国内外有“菜中之后”的美誉。常吃有助于净化血液、降低胆固醇、抗衰老。它含有大量硒，可清除体内的自由基，增强细胞的活力和代谢能力，对预防癌症、抗衰老有一定作用。洋葱虽好但不能多吃，每人每天吃100克即可，患皮肤病、眼疾、感冒及胃病的人应少吃。

3. 鲫鱼

鲫鱼肉质鲜美，嫩滑，含有丰富的优质蛋白质，容易消化吸收。每100克肉含有13克蛋白质、11克脂肪，还富含钙、铁等矿物质，常吃能缓解压力，改善睡眠不足等精神因素导致的早期皱纹。

4. 冬瓜

冬瓜含有大量水分、维生素 C、胶原蛋白和弹力纤维，具有滋润肌肤的作用。与海带搭配做成冬瓜海带汤，常喝有助于祛斑、美白、减肥。

5. 豆腐

豆腐含有丰富的优质蛋白质，铁、钙、磷、镁等人体所需的多种矿物质，可使皮肤保持细腻光滑。但豆腐缺乏蛋氨酸和赖氨酸，如果搭配肉类或蛋类使用，就能提高人体对蛋白质的吸收率。

6. 苹果

苹果营养丰富，特别含有抗衰老成分——黄酮醇，对保护皮肤细胞免受化学物质的侵害有一定作用。其所含的胶质能使皮肤保持弹性，预防细纹和皱纹的产生。常吃苹果还能获得充足的铁、锌、碘、铜等营养成分，可以使皮肤保持润滑、有光泽。

新鲜的水果是美容的好选择

问你个问题：这一周你吃了多少水果？如果你需要想上那么一会儿再回答的话，就说明你吃的水果远远不足营养专家建议的进食量。有的女性说，一日三餐吃过了，再吃水果就会发胖。这种担心是有必要的，比如一根香蕉的能量相当于一碗米饭，但大部分水果的能量都远远低于主食，其所富含的各种维生素、矿物质、膳食纤维则是主食、蔬菜无法弥补的。

水果虽好，但每种水果都有独特的个性，用水果美容一定要根据体质、季节选对了：虚寒体质适合吃温热的水果，比如橘子、枣、桃、龙眼、杏、李、菠萝、荔枝等，湿热体质的人吃了就更加上火，脸上的痘痘更加不能平复，肝火虚旺的人吃了，还可能流鼻血；湿热体质的适合吃寒凉的水果，如柑、橙、香蕉、柿、西瓜、枇杷、柚等，虚寒体质的人吃了会拉肚子、手脚更加冰凉。

我们习惯把水果当成零食吃，想吃就吃，比如饭前半小时，吃了个苹果，午餐就没了胃口，影响了能量的补充，或者刚吃过饭又吃了



很多西瓜，能量总量摄入又太多。所以吃水果的时间很讲究，最好是饭后两个小时、饭前一个小时之间的时间段吃，如果早餐、午餐都按时按量吃好，晚餐只吃水果是没有问题的。水果吃多了照样会超标，结合每天的进食总量，每天进食水果总量不能超过 500 克，也就是 3 个苹果。

一般情况下 100 克大米饭含有的热量是 116 卡路里，参照这个热量比例，我们推荐几种低热量的健康水果。

1. 草莓

100 克鲜草莓中含有 27 卡路里热量。草莓水分含量大，非常容易有饱腹感，而且含有丰富的维生素 C 和抗氧化性物质，非常适合期望拥有苗条身材、姣美容容的女性。

2. 猕猴桃

100 克猕猴桃含有 49 卡路里热量。猕猴桃被称为“果中之王”，含有钙、磷、铁等丰富的矿物质，还含有胡萝卜素和多种维生素，是保持身体健康、肌肤营养的佳品；特别是所含有的果酸，可以使肌肤柔软、光亮，并有良好的洁净效果。

3. 芒果

100 克芒果含有 30 卡路里热量，芒果中的维生素 A、C 的含量均高于一般水果，而且芒果汁能增强胃肠蠕动，有助排便排毒，是减肥美容的佳选。但芒果皮含有醛酸等物质，容易引起过敏，所以一定要去皮食用。

4. 葡萄

100 克的葡萄中含有 43 卡路里热量。葡萄中含有的类黄酮是一种强力抗氧化剂，可清除体内自由基，能抗衰老、延缓面部皱纹的产生。

5. 梨

1 个中等大小的梨（约 170 克）含有 68 卡路里的热量，而且汁水丰富，含有大量蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和葡萄糖、果糖、苹果酸、胡萝卜素及多种维生素，有润肺通便、祛痰化咳、滋养肌肤的功效。

6. 蓝莓

100 克蓝莓中含有约 60 卡路里热量，但我们每次都吃不到 100 克蓝莓。蓝莓主要美容价值在于含有花青素，这是一种最有效的抗氧化生物活性剂，通常被做成馅料和酱汁，让女性在享受美味的同时可保养肌肤、延缓衰老。

7. 樱桃

100 克樱桃含有 51 卡路里热量。樱桃中含铁量特别高，应季可以多吃一些，可补养气血，美容祛斑。

8. 无核小蜜橘

100 克无核小蜜橘中含有 36 卡路里热量。橘子富含维生素和柠檬酸，有助通便、美容、消除疲劳。

9. 橙子

1 个中等大小的橙子中含有 59 卡路里热量。橙子富含维生素 C、钙、磷、钾、 β -胡萝卜素、柠檬酸、橙皮甙以及醛、醇、烯等物质，是美容减肥的佳选。

10. 李子

100 克李子含有 36 卡路里热量。这种古老的水果营养丰富，并富含抗氧化剂，是润泽肌肤、抗衰老、防疾病的“超级水果”。但因果酸含量高，多食易伤脾胃，每次吃 2 个即可。

适量吃辣，为你的容颜提色

挑食是个坏习惯！孩子任性挑食，个头长不大，干干巴巴；大人为口腹之欲挑食，身体素质差，易感冒；女人为爱美挑食，脸色越吃越差。很多女人容易陷入误区，平时口口声声要美丽，偏听偏信，有的不吃主食，有的不吃某种蔬菜，更有很多女性为了维护人前好形象，葱姜蒜等怪味食物一概不碰，如此一来，可是把自己的美丽弄丢了。

不管是生活经验还是营养学家的建议，我们了解到：吃辛辣味食物会上火、长痘痘，甚至刺激胃黏膜而引起胃疼。是这样，没错。但这些都是过度摄入情况下产生的负面作用。无论是传统养生方法，还是现代营养学说，都注重饮食均衡，有怪味的食物往往蕴含着特殊的营养成分，能发挥意想不到的功效，辣味的食物正是如此，适量进食对抗衰老都大有好处，对滋养皮肤也很有帮助。

生活中的辣味食物很多，我们一尝就知道，需要重新认识的是它们所具有的美肤功效。

1. 姜

性温，味辣，具有健胃除湿、增强食欲、杀菌清洁口腔的作用。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。”炎热的夏季，炒菜、煮汤多放姜，有助于排汗降温、提神醒脑，能缓解疲劳、失眠、腹胀、腹痛等症状。特别是在月经期间，冲一杯姜糖水，热热地喝下去，有助缓解痛经，还能散寒、祛瘀。

2. 葱

性微温，味辛，早已进入家家户户的厨房，北方主要吃大葱，南方吃小葱多，

但功能相似。葱具有缓解疲劳的作用，非常适合脑力劳动的上班族食用。葱还是治疗感冒的中药之一，与其他辣味食物一样，能促进血液循环，有助于恢复红润的面色。

3. 蒜

性温、味辛，富含蛋白质、脂肪、糖类、B 族维生素、维生素 C 以及多种活性酶和微量元素，不仅有抗氧化、抗病毒的功效，还能促进血液循环、加速新陈代谢，在营养界备受推崇。另外，大蒜性子太烈，有阴虚火旺、痔疮、腹泻、胃肠道出血及眼病的人不要吃。

4. 洋葱

营养成分十分丰富，富含钾、维生素 C、叶酸、锌、硒及纤维质等营养素，在国外被称为是菜中皇后。而且它还含有两种特殊的营养物质：槲皮素和前列腺素 A，能够降低血液的黏稠度、软化血管，清除体内氧自由基，增强新陈代谢，有抗衰老的妙用。

5. 辣椒

性热、味辛，含有丰富的维生素 C、辣素。其中的辣素有助于发热，能促进血液循环，使皮肤保持光滑。另外，辣椒还含有一种能促进荷尔蒙分泌的物质，加速新陈代谢，燃烧体内的脂肪，因此具有美容、减肥的双重功效，每周吃一次，可以成为女性的“补品”。但辣椒性大热，刺激性比较强，多吃就成了“毒药”。

6. 芥末

性温，味辛，有解毒消肿、开胃消食、温中利气、明目利膈的功效，还可以调节女性内分泌，增强性功能。芥末的强烈刺激作用来自其主要成分异硫氰酸盐，能够有效增强面部气血运行，使女性脸色更红润。

吃辣是爱美的禁忌，但因为其强烈的刺激作用使人产生无尽的快感，令很多女人欲罢不能，为了均衡利弊，我们可以采取一些策略，比如吃辣的时候配以酸凉之性的蔬菜，如糖拌西红柿，醋拌黄瓜等，吃火锅、烤鱼佐以橙汁、酸梅汤、酸奶、牛奶等。

熟龄肌肤的抗氧化养颜捷径

女性到了 25 岁，体内的具有破坏性的自由基会越来越多，细胞氧化趋势加重，再加上平时不注意保养，饮食中抗氧化物含量低，工作压力大、熬夜、吸烟的不良生活习惯，女性会老得更快！抵抗衰老仅解决表面问题不行，而要从内部调理开始。



熟龄肌肤新陈代谢慢，白天需要全面的抗氧化、保湿、防晒、去角质、按摩，晚上主要是促进肌肤新陈代谢、滋养修复和还原色素，每周需要敷两次面膜，自制面膜最好，温和无刺激，营养全面。外部护理是表，内服均衡营养是本，需要具有抗氧化、抗自由基、抗发炎、抑制黑色素生成作用的美食。

新鲜的水果蔬菜，味道鲜美，营养丰富，而且以其自身强大的抗氧化功能改变着传统的美容方法，不仅成为诸多高档护肤产品的重要成分，也化身各种美食从内而外帮助皮肤延长青春寿命。大部分新鲜的水果、蔬菜中都含有丰富的维生素和矿物质，是人体此类需求的主要来源，维生素 C、维生素 E 有助于延缓细胞因氧化所产生的老化，从而使容颜常保，胡萝卜素是抗衰老的最佳元素，它有助于保持人体组织或器官外层组织的健康。

1. 西红柿

西红柿的抗氧化能力高超，除了含有维生素 C，还含有大量的番茄红素。番茄红素的抗氧化能力是维生素 C 的 20 倍，更大的优势在于，维生素 C 容易被高温破坏，而番茄红素不怕高温、氧化，虽经烹调、加工其含量只增不减。

2. 葡萄

葡萄皮含有强力抗氧化成分单宁酸、红色素等酚类物质，所以吃葡萄最好不吐葡萄皮。另外葡萄籽中含有原花色素，其抗氧化能力是维生素 C 的数十倍，能够更加强有力保护皮肤，被誉为“口服的皮肤保养品”。吃葡萄不吐葡萄籽不大现实，但

我们可以通过喝葡萄酒来弥补，葡萄酒强大的抗氧化功能就来自原花色素的发酵分解及重组。

3. 西蓝花

西蓝花从西餐而来，近几年越来越普遍地走上中国人的餐桌。西蓝花中的营养成分丰富、全面，蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素等不一而足，几乎集所有抗氧化物于一身，有杀菌、抗感染、防癌抗癌的功能，更是女性抗老化保持容颜的佳选。

4. 菠菜

菠菜富含 β -胡萝卜素、维生素 C、铁、钾、镁等营养成分，其中的大量抗氧化剂，不仅能激活大脑功能，而且还能增强人的青春活力。但食用菠菜时要先用开水焯一下，溶解掉草酸，以免与食入的钙质生成结石。

5. 石榴

石榴含有鞣花酸，这种成分能使细胞免于环境中的污染、UV 射线的危害，起到滋养细胞、减缓肌体衰老的作用。另外石榴中含有一种类固醇荷尔蒙，这是一种雌激素，能够促进卵巢、子宫、阴道等女性生殖器官的发育和健康活力。

第十三章 不愿告诉外人的养颜秘籍

做女人就要做出浓浓的女人味，越是纯粹就越招人喜欢。仅凭这一点就能赢得社会的广泛好感与最大宽容，这就是做女人的优势！而恰当的养颜可以将这种优势保持得更长久一些，那我们就从汤汤水水开始，从五谷杂粮中找出真正的“养颜经”。

排毒养颜，女人要持之以恒

排毒，是女人一生不可怠慢的工作，相信很多女人都在为此忙碌。要排毒首先要知道“毒”是什么。毒就是可以干预正常生理活动并破坏机体功能的物质，比如自由基、胆固醇、脂肪、尿酸、乳酸、水毒和淤血等。来源有二：第一类是身体新陈代谢产生的废物；第二类来自外部，如蔬菜中的农药残留、汽车尾气、工业废气、化学药品、辐射、食物中的防腐剂、化妆品中超标的重金属、垃圾食品等等。仔细地想一下，生活在现代文明社会的我们，这些毒素在我们体内几乎是一样都不缺。不妨对自己做一个“中毒”测试，看你“中毒”有多深。

1. 腹部有肚臍，下肢肥胖水肿。
2. 食欲不振，消化不良。
3. 不是每天都排便。
4. 脸色不是很黑，但暗沉发黄。
5. 双手顺着整个面颊的最外圈轻轻摸，有粗糙感或小疙瘩；长青春痘而且反复。
6. 眼睛水肿，有黑眼圈。
7. 嘴里口气重。
8. 天气凉后，皮肤爱出油。

如果你符合上述1～3项，证明你身体还算清爽，平时注意调整作息就可以了；符合4～6项，说明你的身体处于承重临界点，需要进行简单的调理；符合6项以上，说明你的身体已“中毒”很深，应该立即进行排毒。

我们身体的排泄系统一直在努力工作，源源不断地将毒素排出体外，途径有大小便、出汗、排气等，但随着环境的恶化、进食结构的不合理、运动量的减少，我们体内总有毒素淤积而排出不畅，身体为自我保护而寻找各种排出途径，处于身体最外层的皮肤首当其冲，大量毒素被堆积到此，在面部引起色斑、暗黄、痤疮等问题，如果仍不及时排毒，毒素会向内堆积到肠道、血管、肝脏，而引发消化系统、心脑血管、肝脏等脏腑的病变。

帮助身体排毒可以降低疾病的发作几率，更是美容养颜的根本对策。排毒主要是帮助肠道正常工作。肠道是人体最大的消化器官，也是最大的排泄器官，它们负责消化吸收营养物质，浓缩食物残渣，将各种代谢废物及其他毒素以粪便形式排出体外，维持身体的正常运转。然而，现代女性的饮食过于精细、不规律而且不安全，环境恶化、自身运动量又少，使得大量毒素暗藏在肠道的褶皱中，久而久之使女性的腹部积存下赘肉，身体发胖，面部也出现各种皮肤问题。一般的排毒减肥方法主要是“泻”，大抵治标不治本，甚至带来更严重的健康问题。既然毒素主要来源是食物，解决的办法也要从吃下手，要建立并保持良好的生活习惯、饮食规律，常运动。食物的功能很奇妙，可以让毒素淤积，也能帮助排除毒素，关键是选择什么样的食物，我们介绍几种有利排毒的食物，请大家在日常生活中多多选择食用。

1. 黄瓜

具有很高的利尿功效，能促进新陈代谢，可帮助人体迅速排出毒素。而且黄瓜含有丰富的维生素，能强健心脏和血管，美白肌肤，保持肌肤弹性。

2. 海带

具有化痰、消炎、平喘、排毒、通便的功效，其中还含有的碘被人体吸收后，能促进有害物质、病变物和炎症渗出物的排除，是理想的排毒食品。

3. 蜂蜜

只要是真正的天然蜂蜜，都有非常好的润肠通便作用，能够有效帮助人体排毒杀菌。

4. 红小豆

含有丰富的膳食纤维和钾，能增加胃肠蠕动、促进排尿，可将胆固醇、多余的盐分及其他毒素排出体外，是现代营养学中的排毒佳品。将红豆清水浸泡一碗，隔天煮红豆汤当开水喝，可有效排毒。

5. 绿豆

具清热解毒、除湿利尿、消暑解渴的功效，是传统的排毒减肥佳品。煮绿豆汤时间不宜过长，以免破坏有机酸、维生素等有效成分。

6. 燕麦

热量低，且含有丰富的容易被人体吸收的可溶性食物纤维，能够在肠道内吸附毒素，增强肠道蠕动，常被爱美的女性用来排毒减肥。

7. 玉米

含丰富的钙、磷、镁、铁、硒及维生素 A、B₁、B₂、B₆、E 和胡萝卜素等，还富含膳食纤维，常吃可降低胆固醇、软化血管，缓解便秘。

8. 小米

具有清热利尿的功效，作为粗粮，小米中不含麸质，而含有丰富的容易被人体吸收的膳食纤维，是传统的养生粮食，营养丰富，也有助于排毒美容。

食物相辅相克，搭配是关键

传统医学和现代营养学都认为食物的合理搭配事半功倍，不仅能促进消化吸收，保持健康，更有助美容减肥，保持容颜不衰，也就是营养学家所说的“会吃”。同时不合理的搭配会引起机体的不良反应，轻则过敏，比如皮肤起红疹、潮红，重则要去医院救治。中医用药讲究性味的搭配与攻伐，养生也讲究顺势而调、攻补兼济，同时大量食用大寒与大热、滋阴与壮阳的食物是大忌。营养学认为，营养物质在消化吸收的过程中，有的能相互促进，比如铁的吸收需要维生素D的帮助；有的需要共同作用发挥最大功用，比如胶原蛋白的美容作用需要多种维生素的配合。相反，营养物质在吸收代谢过程中可能互相排斥，一方阻碍另一方的吸收或存留，比如钙与磷不能同时有效吸收；而在消化吸收或代谢过程中，不同营养物质的分解、化合，可能产生对人体有害的物质，比如维生素C会将虾中的五价砷还原为有毒的三价砷。

女人为美丽而吃，应该更加讲究，需要学一些搭配技巧，记在心里，切实执行。

相辅食物搭配

1. 早餐麦片 + 餐后水果

麦片中含有丰富的铁，每天一杯麦片粥理论上即可满足人体每天需铁量的50%，但人体只能自然吸收其中的8%，如果与富含维生素C的食物搭配食用，就能大大提高人体对铁的吸收率。所以如果想吃出红润的面色，富含铁和维生素的食



物搭配着吃会一举两得。

2. 全麦面包 + 花生

全麦面包含有丰富的抗氧化剂——维生素E，这种物质可保护心脏、血管的健康。但维生素E是脂溶性的维生素，和花生酱一起食用，可提高吸收率，让肤色变得更加白皙。

3. 黑豆 + 橙子

黑豆天生是女人的食物，但其中所含的植酸会阻碍人体对锌、铁等矿物质的吸收，如果搭配富含维生素C的水果食用，利用维生素C对植酸的削弱作用，可以降低对人体的损害，达到美白的效果。其他豆类与富含维生素C的食物同吃效果同样好。

4. 酸奶 + 洋姜

酸奶备受营养师推崇，它含有丰富的钙质和乳酸菌，常喝能提高人体的免疫功能。洋姜中含有菊酚能促进体内有益菌群的生长。酸奶、洋姜一起吃，能明显提高人体对钙质的吸收。

5. 百合 + 鸡蛋

百合有清痰、补虚损的功效，蛋黄可除烦热、补阴血，二者搭配着吃能清心安神、滋阴润燥，让面色红润光滑。

6. 芝麻 + 海带

芝麻能改善血液循环、促进新陈代谢、降低胆固醇；海带富含钙、碘，有净化血液、促进甲状腺素合成的作用。二者搭配食用具有美容、抗衰的功效。

“相克”食物搭配

1. 海味 + 水果

海味食物，都含有丰富的蛋白质和钙，如果与含有鞣酸的水果搭配食用，会造成蛋白质的凝结，不仅妨碍吸收，还会刺激肠胃，使脸部长痘。海味食物包括鱼、虾、贝类、海带等，含有鞣酸的水果有葡萄、山楂、石榴等。

2. 豆浆 + 鸡蛋

鸡蛋中的黏液性蛋白与豆浆含有的胰蛋白酶很容易结合，而降低两者应有的营养价值。

3. 白萝卜 + 红萝卜

很多人喜欢做白萝卜炒胡萝卜，但二者搭配食用，会破坏白萝卜中的维生素C降低其营养价值。

4. 西红柿 + 黄瓜

二者单独吃都是很好的养颜减肥佳品，同吃却会失去应有的营养价值。黄瓜里含有一种分解酶，如果与西红柿同吃，就会将西红柿中的维生素 C 破坏掉，营养价值减少很多。

5. 巧克力 + 果汁

我们所吃的巧克力，都是经过多重加工的上品，都含高热量、高糖分和高脂肪，不管是鲜榨果汁还是市售的果汁，也都含有大量糖分，二者搭配，会让我们在不感觉甜的情况下，摄入过多糖分，会引起消化不良，也容易长胖、长痘痘。

6. 黄瓜 + 花生米

黄瓜性寒，花生米多油脂，两者搭配食用会引起腹痛、腹泻。中医讲寒凉食物与油脂相遇，会增加滑利之性，容易消化不良、腹泻，所以吃油腻的食物的同时，最好少吃凉菜、少喝凉饮。

会吃“花”餐的女人貌美如花

美人如花，花养人。《红楼梦》中的宝钗常服的“冷香丸”以四种花的花蕊为主要药引子做成，可谓是花养人的巅峰绝品。我国历史上早有食用花卉美容的记载：



《隋唐佳话录》记载武则天常在花朝日令宫女采集百花，和上糯米做“百花糕”；《山家清供》记载宋代林洪常做梅花粥；清代顾仲在《养小灵·餐芳谱》中记下了“迎春花饊”的做法。

李时珍在《本草纲目》中提到，吃有益的鲜花有美容护肤、健脑益智，明目延寿的功效。现代营养学研究发现，鲜花中含有多种生物甙、植物激素、花青素、酯类、维生素和微量元素，这些成分有助于抑制体内氧化酶类的生长，促进新陈代谢，从而增强皮肤细胞活性，调节神经机能，延缓皮肤衰老。特别是花粉中含有丰富的蛋白质、多种氨基酸和维生素、酶、激素、黄酮类化合物等生物活性物质，具有很好的美容保健的作用。

1. 荷花

荷花含有大量槲皮素和槲草素等成分，具有清香化痰清暑宁神的作用，是镇心益气、养颜轻身的美容佳品，最适合在夏季食用。

▲荷花粥

原料：荷花 10 克，大米 100 克。

做法：大米淘净、清水浸泡 30 分钟，荷花洗净；大米放入锅中，加适量清水，煮成粥；加入荷花，煮 5 分钟即可。

▲荷花首乌肝片

原料：猪肝 200 克，荷花 10 克，何首乌粉 20 克，油菜 20 克，葱段、姜片、蒜片、淀粉、味精、盐各适量。

做法：荷花洗净、切成 3 厘米见方的片，小油菜洗净、切段，猪肝洗净、切片；猪肝片加何首乌粉、淀粉抓匀；锅入油烧热，放入猪肝炒至变色，加入葱、姜、蒜、荷花炒熟，加盐调味即可。

2. 菊花

含有甙、氨基酸、维生素、胆碱、水苏碱等成分，可抑制皮肤黑色素形成，有美容护肤的功效。

▲菊花燕麦粥

原料：燕麦 30 克，大米 50 克，菊花 10 克，冰糖适量。

做法：燕麦、菊花分别洗净、温水浸泡 30 分钟，大米淘净；大米、燕麦一起放入砂锅，加适量清水，大火煮沸转小火煮成粥，加入菊花，再煮 10 分钟，加入冰糖煮至溶化即可。

▲菊花焖鸡肉

原料：鸡肉块 200 克，菊花 5 朵，蒜片、鸡精、盐各适量。

做法：菊花洗净、温水浸泡30分钟，鸡肉洗净；鸡肉加入盐、鸡精腌渍15分钟；
锅入油烧热，加入蒜片爆香，加入鸡块炒至变色，倒入砂锅，加入菊
花、适量清水，煮至鸡肉熟烂，加鸡精、盐调味即可。

3. 玫瑰花

花蕾富含多种维生素，能够改善内分泌、促进血液循环，具有理气平肝、细腻
皮肤、调经养血、镇定的安神作用。

▲玫瑰山楂饮

原料：玫瑰花、山楂干各20克，蜂蜜适量。

做法：山楂、玫瑰花洗净、一起放入砂锅中，加适量清水，大火煮沸转小
火煮15分钟，滤渣将汁倒入碗中，晾温加入蜂蜜搅匀即可。

▲枸杞子玫瑰浆

原料：干黄豆70克、枸杞子25克、玫瑰花27朵。

做法：黄豆洗净、清水浸泡8小时，枸杞子、玫瑰花洗净；黄豆和枸杞子、
玫瑰花一起放入豆浆机，打成豆浆即可。

4. 茉莉花

富含多种有机物和维生素，能缓解皮肤干燥，具有美容养颜、抗衰老的功效。

▲茉莉花薄荷糯米粥

原料：糯米50克，茉莉花5克，薄荷5克，冰糖适量。

做法：糯米淘净、清水浸泡1小时，薄荷洗净，茉莉花泡出花茶；糯米放入
砂锅，加适量清水，大火煮沸转小火煮成粥，加入薄荷、茉莉花茶，
大火煮沸转小火煮8分钟，加冰糖溶化即可。

▲茉莉绿茶豆浆

原料：黄豆50克，茉莉花20克，绿茶20克，白糖适量。

做法：黄豆洗净、清水浸泡8小时，茉莉花、绿茶热水浸泡成花茶；黄豆放
入豆浆机，将泡好的茶汁倒入豆浆机，打成豆浆即可。

五谷杂粮，营养界的美容圣物

白米白面、大鱼大肉吃多了，吃出了“富贵病”，人们开始关注五谷杂粮；爱
美的女性也从油腻的“工作餐”中醒悟过来，为减肥美容，也开始尝试吃粗粮。白
米白面之外的粮食都可以看作是五谷杂粮。《黄帝内经》说“五谷为养”，认为粮



食是饮食中的基石，是最不能缺少的食物。

谷物含有人体所必需的大多数营养，包括碳水化合物、膳食纤维、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E 等和钙、钾、铁、锌等微量元素。现代人的主食基本都是白米白面，碳水化合物的摄入过分充足，而其他营养元素严重缺失，常吃五谷杂粮有助膳食均衡，能降低胆固醇、预防心血管等疾病，对于女性的最大利益就是可预防和缓解便秘，促进排毒、美容养颜。

1. 黄豆

在营养界享有很高的声誉，有“豆中之王”“植物肉”“绿色的乳牛”等美称。黄豆有健脾益气的作用，做成豆腐具有宽中益气、清热散血的功效。不论是喝豆浆，还是吃豆腐、腐竹等豆制品，都能获取它的丰富营养，更有效地补充蛋白质，构筑女性的娇美面部肌肤。

2. 玉米

除了丰富的膳食纤维具有通便排毒的作用外，玉米中含有的叶黄素和玉米黄质，能够保护眼睛，让眼睛更加明亮。

3. 薏米

有健脾、补肺、清热、利湿的作用。特别是它含有的薏苡素对横纹肌有抑制作用，可帮助减少皱纹，爱美的女人可以放心地吃。

4. 高粱

有健脾益胃、燥湿祛痰、宁心安神的作用，中医还常用于治疗妇女倒经。

5. 红豆

具有生津液、利小便、消胀、除肿、止吐的功效，李时珍称之为“心之谷”。其中含有的石碱可促进胃肠蠕动，有助通便排毒，特别能够帮助女性瘦腰。

6. 绿豆

绿豆营养丰富。曾被过分炒作，但其营养价值不容抹杀。绿豆利尿，可帮助排水肿，有助减肥。其具有解毒作用，可以帮助缓解面部的痤疮、红肿等炎症，帮助女性恢复平滑肌肤。

7. 黑豆

中医讲肾属水，属黑色，又讲豆乃肾之谷，这都提示我们黑豆与肾有着不解之缘。黑豆可帮助女人补养肾气，延续先天之本，延缓衰老；现代营养学证明，黑色含有雌激素，可帮助缓解更年期的各种不适，帮助女人美容养颜。

8. 红薯

红薯的减肥功效大家都已知晓，它含有丰富的膳食纤维，可帮助通便排毒；它还含有类雌性激素物质，可使皮肤保持光滑与细腻；还含有多种维生素，对预防结肠癌、乳腺癌等疾病有一定功用；它还能提高和调节人体免疫功能，能够维护血管弹性，让面色红润；还能减少皮肤脂肪堆积，有助减肥。

膳食纤维，毒素的搬运工

呼吸污染的空气、吃油炸的垃圾食品、经常不运动都会使人体内毒素增多，一旦排毒不畅，进入人体的废物无法排出，就又被人体吸收，堆积到人体表层和运动最少的角落，不只影响肌肤状态，更会使人发胖，让不少女性朋友成为“小腹婆”。

房间里堆满垃圾会让我们很不舒服，身体里堆满垃圾我们更会不舒服，迫切需要一场及时的体内大扫除。清理垃圾需要一把得心应手的好扫帚，打扫体内的垃圾同样需要借助好的工具——膳食纤维。一把好扫帚能粘住轻盈的衣物纤维和散落的头发、能扫走细细的灰尘，膳食纤维同样有效，它能包裹住各种毒素，能吸满水分让自己变得光滑，能刺激肠道蠕动，然后一同顺利及时地排出体外，同时皮肤的代谢负担就大大减轻，可以专心地负责“貌美如花”，这就是膳食纤维预防肥胖、减腰收腹、排毒养颜的作用。膳食纤维的好处还在于，我们不可能将它进食太多，因为膳食纤维有很强的含水性，能让人迅速产生饱腹感，然后看见再好吃的东西也没

有了食欲，自然控制了食量，起到减肥的功效。

膳食纤维广泛地存在于天然植物中，植物越成熟，其纤维含量就越多。谷物、全麦面粉、燕麦片、豆类、水果及蔬菜类都是含有丰富纤维的天然食物。经过精加工的谷物，口感虽好，但只保留了碳水化合物，纤维成分所剩无几。如果在外就餐，限于条件只能吃精米白面，那就要通过进食足量的蔬菜来补充。另外，有些女性追求口感，不喜欢吃水果，而榨果汁喝，这样就把大部分纤维都丢失了，营养学家建议水果还是直接生吃比较好，至少要喝带着果肉的全果汁。

五谷杂粮富含膳食纤维我们已经介绍过，我们再推荐几种富含膳食纤维的蔬果，供大家选择。

1. 绿叶菜

绿叶菜中膳食纤维含量丰富，比如小白菜 0.7%、白萝卜 0.8%、空心菜 1%、茭白 1.1%、韭菜 1.1%、蒜苗 1.8%，我们正常人，一天所需的膳食纤维是 30 克，也就是吃 300 ~ 400 克绿叶蔬菜就能满足需要了。正在减肥的女性可以再多吃一些，每天保证 500 克即可。

2. 金针菇

金针菇味道鲜美，营养丰富，热量低，很多女性都喜欢吃，但也总觉得它不好嚼，这是因为它含有很多粗纤维，韧性高，这部分对人体作用不大，对人体有用的是膳食纤维，它在金针菇中含量也很高，干品达 2.7%。

3. 梨

梨口感脆爽，美味多汁，1 个梨中含有 5 克左右膳食纤维，也就是我们一天需求量的六分之一。建议女性多选择梨作为餐间水果。

4. 无花果

无花果的膳食纤维含量高达 3%，远高于绿叶蔬菜，而且富含钙、钾和镁等矿物质，不管是鲜品还是干品，一样有效。但无花果含糖量也比较高，达 24%，糖尿病患者最好不要吃，正在减肥的女性每次吃三两颗也就可以了。

5. 茄子

每 100 克茄子含膳食纤维 1.3 克，比例高达 1.3%，是补充膳食纤维、减肥的佳品。但烹饪方式要注意，正是因为富含膳食纤维，茄子才容易吸油，会让你不知不觉吃下过多的油脂，所以蒸茄子最健康。

汤水文化，细心浇灌女人花

有人说，女人爱美，就要从学会喝汤开始。汤的主要成分是水，可以给水做的女人补水，汤不是水，里面含有各种营养物质，溶解在水里非常容易被人体吸收，是滋补身体、美容养颜的首选。

女人需要汤水的滋养，不光是可以将里面的营养物质顺利吸收，还有减肥的功效：饭前先喝一碗汤，占据胃部空间，产生一定的饱腹感，自然进食量将减少。喝汤的量也有讲究，早餐前可以喝一碗，尽量补充夜间损失的体液；中晚餐前喝半碗即可，否则影响其他营养的摄入。



推荐几款鲜花美容汤，女性朋友们可以试着煲给自己喝一喝。

▲茉莉花鸡片汤

原料：鲜茉莉花 24 朵，鸡脯肉 100 克，鸡蛋清 2 个，鸡汤 750 克，淀粉、盐各适量。

做法：鸡脯肉去皮、去筋、洗净、切片，茉莉花洗净；鸡肉片加蛋清、淀粉、盐拌匀腌渍 10 分钟，焯水盛出，加入茉莉花；将鸡汤煮沸，立即浇在鸡片上即可。

▲菊花蛋丝汤

原料：干菊花 150 克，鸡蛋 2 个，高汤 4 勺，香油、食用油、料酒各适量。

做法：菊花洗净、焯水、沥干，鸡蛋加盐、料酒打散；锅入油烧热，倒入鸡蛋液，摊成圆饼状，两面煎黄，切成丝；锅内加入鲜汤，放入调料，煮沸后去浮沫，加入鸡蛋丝、菊花搅匀，淋几滴香油即可。

▲菊花老鸭汤

原料：菊花 10 克，枸杞子 12 克，冬虫夏草 5 克，西洋参 5 片，老鸭 500 克。

做法：菊花、枸杞子洗净、温水泡发，老鸭去皮、洗净；老鸭、冬虫夏草、西洋参一起放入砂锅，加适量清水，大火煮沸转小火炖熟，将菊花和枸杞子带水一起加入砂锅，煮沸即可。

▲玫瑰木耳红枣汤

原料：玫瑰花 3 朵，黑木耳 30 克，红枣 20 颗。

做法：玫瑰花用淡盐水洗净、清水冲净；所有原料一起放入砂锅，加入适量清水，大火煮沸转小火煮 20 分钟，加入玫瑰花再煮 3 分钟即可。

▲木槿花鸡蛋汤

原料：木槿花 30 克，鸡蛋 2 个。

做法：木槿花洗净，鸡蛋打散；将木槿花放入锅内，加入适量清水煮沸，缓慢导入鸡蛋液，成蛋花即可。

▲夜兰花瘦肉汤

原料：夜兰花 10 克、猪瘦肉 200 克，姜片、胡椒粉、淀粉、食用油、麻油、盐各适量。

做法：夜兰花茎掐掉、清水浸泡 20 分钟、洗净，猪肉洗净、切片；猪肉片加入姜片、胡椒粉、淀粉、食用油、麻油、盐腌渍 20 分钟；锅中放两片姜、适量清水煮沸，加入几滴油，将肉片倒入水中，小火煮熟，加入夜兰花煮 3 分钟，加盐调味即可。

小米，补足女人的后天资本

随着养生热，人们已经充分认识到粗粮对身体的好处，在各种粗粮中，小米最值得推崇。小米是古代北方人的主要粮食，养育了世代百姓，更在抗日战争中因“小米加步枪”的辉煌抗战历史，蜚声国内。照顾老弱病人、做儿童餐、女人坐月子营养学专家一致推荐小米粥。

传统医学认为小米有健脾和胃、补益虚损、和中益肾、除热解毒的功效，药用治疗脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻，食疗中一般人群均可使用，尤其可以作为老人、病人、产妇的滋补品。

谷子褪去种皮就是小米，不用反复加工，而保存下大部分维生素和无机盐，特别含有谷物中少见的胡萝卜素。《本草纲目》中记载，小米煮粥食，有益丹田、补虚损、开肠胃的功效。小米养人，更能滋养女人，女性经常服用有助预防阴道、皮肤等多种炎症，还具有减轻皱纹、色斑、色素沉着的功效，而有“代参汤”的美称。小米最平易近人，只要是没有气滞、虚寒、小便清长等症状的女性都可以放心地吃。

食谱推荐

▲小米黑豆粥

原料：小米 200 克，合欢花 15 克，黑豆 50 克。

做法：小米洗净，合欢花洗净，黑豆洗净泡软、煮熟，三者一起放入锅中，加入适量清水煮成粥即可。

▲小米红枣桂圆粥

原料：小米 200 克，红枣、桂圆各 30 克，五味子 10 克。

做法：小米洗净，红枣、桂圆分别洗净，五味子洗净，将所有食材放入锅内加入适量水，煮成粥即可。

▲二米粥

原料：小米、糯米各 100 克，红枣、山药各 50 克，生姜 3 片，红糖适量。

做法：小米、糯米分别洗净，红枣去核洗净，山药去皮、洗净、切块；将所有原料放入锅中，加适量清水熬成粥，加入红糖调匀即可。

▲小米二黑粥

原料：小米 200 克，黑豆 50 克，黑芝麻 10 克，生地黄、地骨皮各 10 克。

做法：小米洗净，黑豆洗净泡软、煮熟，生地黄和地骨皮分别洗净，将上述所有原料放入锅内，加入适量水，熬煮成粥即可。

▲小米鸡蛋羹

原料：小米 50 克、鸡蛋 1 个，红糖适量。

做法：小米淘净，鸡蛋打散；小米放入煮锅中，加适量清水煮成粥，加入红糖搅匀；将鸡蛋液慢慢倒入小米粥，煮沸即可。

▲小米饼

原料：小米 200 克，中筋面粉 300 克，糖 30 克，酵母 4 克，水 250 克。

做法：小米用料理机磨成粉，加入中筋粉、糖、酵母和水和成面团，发酵至原来的 2 倍，做成小饼；不粘锅入油烧热，放入米饼，煎至两面金黄即可。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

360度女性私人健康管理手册. 会吃会美会健康 / 张靖编. — 北京: 电子工业出版社, 2015.6
(360度女人健康系列)

ISBN 978-7-121-25794-0

I. ①3… II. ①张… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第065877号

责任编辑: 郝喜娟

印 刷:

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14 字数: 269千字

版 次: 2015年6月第1版

印 次: 2015年6月第1次印刷

定 价: 36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。